# GYMNASTIQUE
## *MÉDICINALE*
## ET CHIRURGICALE.

## AVIS DU LIBRAIRE.

*CET Ouvrage n'ayant pu être imprimé ſous les yeux de l'Auteur, il n'eſt pas étonnant qu'il ſe ſoit gliſſé dans l'impreſſion quelques fautes, pour leſquelles on prie les Lecteurs de vouloir bien conſulter l'Errata qui eſt au commencement.*

# GYMNASTIQUE
## *MÉDICINALE*
# ET CHIRURGICALE,
*OU*
# ESSAI

*Sur l'utilité du Mouvement, ou des différens Exercices du corps, & du repos dans la cure des Maladies;*

PAR M. TISSOT,

*Docteur en Médecine, & Chirurgien-Major du quatrieme Régiment des Chevaux-Légers.*

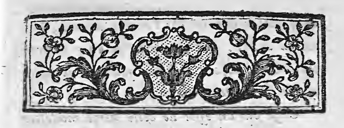


A PARIS,

Chez BASTIEN, Libraire, rue du Petit-Lion, près de la nouvelle Comédie Françaiſe, quartier du Luxembourg.

M. DCC. LXXX.

*Avec Approbation & Privilege du Roi.*



# A MON MAÎTRE, A MON AMI, Me. LE PREUX,

*Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, ancien Professeur de Pharmacie, &c.*

MONSIEUR,

*Une Epître dédicatoire est ordinairement un tribut de flatterie; celle-ci ne ressemblera point à la plupart des autres, puisque vous*

*avez exigé que ce fût l'amitié sincere, qui me la dictât, & que vous m'avez imposé un silence absolu sur les qualités de votre esprit & de votre cœur.*

*C'est par un effet de cette même modestie que vous voulez bien regarder comme votre collegue un homme qui n'est que votre disciple, & comme l'un de vos amis & de vos égaux un jeune débutant.*

*Je tremble en ce moment, j'ai devant les yeux le Public, le sentiment de ma faiblesse, & sur-tout la crainte qu'on ne me demande un Ouvrage digne de celui à qui j'ai cru en devoir faire l'hommage : pour me rassurer un peu, je me suis persuadé que chacun de mes Lecteurs deviendrait comme vous, d'autant plus indulgent, qu'il serait plus éclairé;*

*Je suis avec une estime aussi affectueuse que distinguée,*

*MONSIEUR,*

Votre très-humble & très-obéissant serviteur,
TISSOT.

## PLAN DE L'OUVRAGE.

EXPOSER les effets du Mouvement en général, des différens Exercices du corps & ceux du repos ; aſſigner les indications ſuivant leſquelles on doit en preſcrire l'uſage dans la cure de quelques Maladies internes & externes : tel eſt mon plan, que je vais faire précéder de l'Hiſtoire abrégée de l'origine & des progrès de la Gymnaſtique Médicinale juſqu'à nos jours.

# ERRATA.

*Page* 228, *dans la note latine, ligne* 3, *neque ceſtui*, liſez *neque æſtui*.

*Idem, ligne* 4, *quàm replete*, liſez *quam repleto*.

*Page* 230, *lig.* 27 ceux qui les conſultent, *liſ.* ceux qui les conſeillent.

*Page* 289, *lig.* 5, morbiphique, *liſ.* morbifique.

*Page* 221, *lig.* 2. Jérôme Mercuriel, *liſ.* Jérôme Mercurial.

*Page* 228, *lig.* 23, déveoppement, *liſ.* développement.

*Page* 239, *lig.* 20, aux diſtentions, *liſ.* diſtentions.

*Page* 313, *lig.* 14, révolition, *liſ.* révolution.

*Page* 315, *lig.* 23, l'émophthiſie, *liſ.* l'hémophthiſie.

*Page* 328, *lig.* 8, ou, *liſ.* où.

*Page* 329, *lig.* 20, retournerait, *liſ.* retournait.

*Page* 325, *lig.* 1 & 2, *ôtez* chirurgicale.

*Page* 343, *lig.* 26, uniorme, *liſ.* uniforme.

*Page* 363, *note*, *lig.* 3, eut, *liſ.* peut.



HISTOIRE

# TABLE
## DES
# MATIERES
### CONTENUES
## Dans la Gymnastique Médicinale & Chirurgicale.



*N. B.* Depuis l'impression de cet Ouvrage, le Libraire a cru devoir y ajouter une Table pour la commodité du Lecteur.

## SUPPLÉMENT.



# HISTOIRE ABRÉGÉE DE L'ORIGINE ET DES PROGRÈS DE LA GYMNASTIQUE MÉDICINALE, JUSQU'A NOS JOURS.

La Gymnaſtique eſt cette partie de la Médecine, qui enſeigne la maniere de conſerver ou de rétablir la ſanté, par l'uſage de l'exercice.

La Gymnaſtique Médicinale ayant pris naiſſance de la militaire, elle doit néceſſairement lui avoir été poſtérieure, comme l'effet l'eſt toujours à ſa cauſe.

Lorſque les maladies, qui ſont pour la plupart le fruit de l'intempérance & de l'oiſiveté, eurent réduit les hommes

à la triste nécessité d'avoir recours aux Médecins ; ceux-ci, déjà convaincus sans doute que rien ne contribue plus à la conservation & au rétablissement de la santé qu'un exercice proportionné aux différences des complexions, des âges & des sexes, & connaissant d'ailleurs le penchant de l'homme à tout ce qui était du ressort de la Gymnastique, ne balancerent point à s'emparer de tout ce que cet Art pouvait leur fournir d'avantageux pour seconder les vues de leurs malades. A cette époque, la Gymnastique Médicinale commença d'éclorre.

M. Burette (1) fixe sa naissance au siecle de Platon, & Galien (2) assure qu'Esculape en fut l'Auteur. De quoi ne l'était-il pas dans l'esprit des Grecs ! La preuve que Galien donne en faveur

---

(1) Le premier Vol. de l'Acad. des Inscriptions, &c.

(2) *Galen. ad Thrasibulum lib. utrùm Medicinæ sit, vel Gymnastices hygiene. Opera hip. coi & Galeni pergameni. Medicor. omnium principum. T. V. Renat. Charter.*

du fils d'Apollon, c'eſt qu'il ordonnait à ſes malades d'aller à cheval, de s'exercer étant armés, & qu'il leur preſcrivait même les ſortes de mouvemens qu'ils devaient faire, & l'eſpece d'armes dont ils devaient ſe ſervir en s'exerçant. Cette raiſon prouve bien mieux qu'Eſculape connut quelques principes de la Gymnaſtique Médicinale, qu'elle ne perſuade qu'il en fut l'inventeur.

On dit encore qu'Aſclépiade (1) &

(1) Aſclépiade pratiquait la Médecine ſans l'aide des médicamens, & ne guériſſait ſes malades que par la ſeule façon de vivre. On remarque que de ſon tems, il n'y avait que quatre à cinq choſes deſquelles on uſait en toutes ſortes de maladies : ſavoir, faire diete du boire & du manger, frotter le corps, faire exercice, ſe promener à pied & à cheval, faire bercer les malades pour les endormir.

Celſe dit que la méthode d'Aſclépiade, dans la cure des maladies aiguës ou chroniques, était de bien fatiguer les malades pendant trois jours; il les expoſait pour cet effet à une grande lumiere; il les empêchait de dormir; il leur faiſait endurer la ſoif, ſans leur permettre de ſe rincer ſeulement la bouche; il les faiſait porter d'un lieu dans un autre; il les faiſait balancer dans des lits ſuſpendus; il leur preſcrivait

Médée (1) faisaient pratiquer à leurs malades à-peu-près les mêmes exercices qu'Esculape aux siens. Mais supposé que l'un ou l'autre eût déjà reconnu les avantages du mouvement pour la santé, il y a grande apparence, & c'est du moins le témoignage de Platon, qu'Hérodicus alla plus loin, & qu'il fut le premier qui fit un Art particulier de la Gymnastique appliquée à la santé (2).

beaucoup de frictions, & après les avoir bien fatigués pendant trois jours, il leur donnait de la nourriture le quatrieme.

(1) *Medea hominibus juventutem restituisse, & in robustiorem eos ætatem retraxisse fingitur : propterea que eam veneficam fuisse aiunt. At non ita est : fuit fœmina prudens, quæ exercitationibus gymnasticis molles & effeminatas, otioque corruptos ad integram sanitatem traduxit, & laboribus in locis calidis firmavit. Eam ob causam fabulæ occasio data, quasi homines coquendo in uventutem restituerit.* Plempii, de togat. valetud. tuend. Commentatio, cap. 7.

(2) Hérodicus avait appris d'ailleurs par sa propre expérience, de quelle utilité les exercices du corps pouvaient être pour la santé. Il s'était vu attaqué, au rapport de Plutarque, d'une maladie réputée incurable; il s'en guérit par l'exercice, & il s'en guérit si bien, qu'il parvint à un âge avancé. *Hist. de la Santé, par Mackensie.*

En effet on pratiquait, avant Hérodicus, plusieurs manieres d'exercices dans les Jeux publics, qu'on célébrait avec beaucoup de solemnité : mais ceux qui avaient institué ces Jeux, ne s'étaient proposé que de divertir le peuple, ou de rendre les corps plus dispos, plus forts, & plus propres à la guerre, ou d'obtenir par eux la faveur des Divinités en l'honneur desquelles ces Jeux se célébraient. Une couronne & l'honneur d'avoir vaincu étaient toute la récompense du vainqueur. Il fallait qu'elle fût bien grande cette récompense aux yeux du préjugé, car on ne se présentait point à ces Jeux publics, sans s'être exercé long-tems dans les Académies particulieres, qu'on nommait *Gymnasia*, ou *Palestræ*.

Hérodicus, qui était Maître d'une de ces Académies, ayant remarqué que les jeunes gens qu'il avait sous sa conduite, & qu'il instruisait aux exercices de la lutte, du pugilat, &c. devenaient

pour l'ordinaire d'une ſanté très-robuſte, que même les plus faibles d'entr'eux ſe fortifiaient ſouvent : Hérodicus inſtruit d'ailleurs par ſa propre expérience, fit alors une réflexion très-naturelle ; & qu'on eût dû faire long-tems avant lui : ſavoir, que l'exercice & le mouvement pouvaient contribuer infiniment à la ſanté du corps & à ſa vigueur. Portant enſuite ſes vues plus loin, il fit une ſeconde réflexion preſque auſſi naturelle que la premiere, puiſqu'elle en découlait : celle de croire qu'on pouvait rendre les différens exercices non ſeulement utiles à l'acquiſition de la ſanté, mais encore à la conſervation de la vie ; & de ces deux réflexions il conclut la poſſibilité d'introduire avec ſuccès les Exercices Académiques dans l'Art de guérir, en les ſoumettant aux regles & aux principes de cet Art. D'après cette conſéquence, qu'il crut avec raiſon auſſi juſte qu'elle était intéreſſante, Hérodicus ne balança plus ; il abdiqua la

Gymnaſtique Militaire & Olympique, pour ne plus s'attacher qu'à la Gymnaſtique Médicinale. Il en traça les regles, il en donna les préceptes, & à ce prix il mérita ſans doute, plus qu'aucun autre de ceux qui l'avaient devancé, d'être regardé comme l'inventeur de cette partie de la Médecine.

Nous ne pouvons que haſarder des conjectures ſur les regles que preſcrivait Hérodicus; nous avons perdu ſes Ouvrages (1), mais, ſi nous en croyons

(1) Il y a apparence, d'après Galien, qu'elles regardaient d'un côté les différentes ſortes d'exercices que l'on pouvait pratiquer pour la ſanté, & de l'autre, les précautions qu'il y avait à prendre, ſelon la différence des perſonnes, des tempéramens, des âges, des climats, des ſaiſons, des maladies, &c. Rien n'empêche de croire encore, d'après Hipocrate, qu'Hérodicus réglait auſſi fort exactement, & même trop rigoureuſement la maniere de ſe nourrir, ou de faire abſtinence, par rapport aux divers exercices que l'on faiſait, & aux différentes vues que l'on pouvait avoir.

Je viens de dire que nous avions perdu tous les Ouvrages de ce Médecin; mais s'il eſt vrai, ce que Pline a obſervé, que pour les bien entendre, il fallait être ſavant dans la Muſique & dans la Géométrie, & que

Hipocrate, qui avait été ſon Diſciple, la maniere dont il dirigeait les exercices dans les maladies, n'était rien moins que ſalutaire aux malades. « Il » tuait les fébricitans, dit-il, par l'ex- » cès des promenades, par la lutte, » la diete & les fomentations ; n'y » ayant rien de plus pernicieux pour » ceux qui ont la fievre, que la faim, » la lutte, les promenades & les fric- » tions (1) ».

Hipocrate fait encore à Hérodicus d'autres reproches non moins graves, touchant ſa Gymnaſtique. « Prétendant » ſurmonter, dit-il, la fatigue que » cauſe la maladie, par une autre fati- » gue, Hérodicus attirait à ſes malades,

---

l'étude en était ſi difficile, que la plupart de ſes Diſciples l'avaient abandonné : ce témoignage de Pline doit infiniment diminuer nos regrets.

(1) *Herodicus febricitantes tum multis obambulationibus, tum multâ luctâ & fomentis conficiebat. Idque malè : febris enim fami, luctæ, obambulationibus, curſibus, frictioni, iiſque utique omnibus eſt inimica.* De Morb. popul. L. *V.* Sect. 3. p. 344. n°. 50.

» tantôt des inflammations, tantôt des » maux de côté, &c. ». Cette censure, qu'Hipocrate fait ici de son Maître, prouve qu'Hérodicus, inventeur d'un moyen très-salutaire, en abusait quelquefois. (Car *s'exercer*, dit un Moderne, *n'est pas s'excéder.*) La preuve en est qu'Hipocrate lui-même prescrivait l'exercice à ses malades, quoiqu'il ne le crût pas, ainsi qu'Hérodicus, utile à tous les cas.

Ceux qui vinrent après Hérodicus & Hipocrate, embrasserent avec tant d'ardeur la Gymnastique Médicinale, qu'il n'y en eut aucun qui ne la jugeât une partie essentielle de la Médecine. Nous n'avons plus les écrits que Dioclès, Praxagore, Philotime, Erasistrate, Hérophile, Asclépiades, Théon, Diotime, & plusieurs autres, avaient composés sur cette matiere : mais ce qui s'en trouve dans Galien, & dans les Auteurs qui les citent, suffit pour nous convaincre que la Gymnastique Médicinale était

dans la plus grande eftime & du plus grand ufage chez les Anciens.

Les Modernes n'en ont pas fait moins de cas fans doute. La preuve en eft qu'en defcendant de fiecle en fiecle jufqu'à nos jours, nous trouvons Galien, Celfe, Oribafe, Ætius, Jérôme Mercurial (1), Mar-

---

(1) Jérôme Mercurial, pendant les fept ans qu'il demeura à Rome, les employa partie à enfeigner la Médecine, partie à cultiver les Belles-Lettres. Les Monumens de l'antiquité, dit le Doct. Eloi, qui avaient échappé à l'injure des tems, les précieux manufcrits qu'il trouva dans les riches Bibliotheques de la Capitale du monde, les Ouvrages imprimés de toute efpece qu'il eut la facilité d'y confulter; tous ces fecours l'aiderent à compofer fon Traité, *de Arte Gymnaftica*, qu'il publia lui-même, & qui eft, ajoute M. Eloi, le meilleur de tous fes Ouvrages.

En effet on y trouve des recherches curieufes fur les exercices qui ont été le plus en ufage chez les Anciens, la Defcription de leurs Jeux & de leurs Courfes, avec de favantes explications. Mais une chofe qu'on eft en droit de reprocher à Mercurial, c'eft que, trop paffionné pour l'Antiquité, dans l'étude de laquelle il s'était enfeveli, il pouffe fon enthoufiafme jufqu'à condamner l'exercice du cheval, dont les Anciens faifaient peu de cas, & que fe bornant aux exercices ufités chez eux, dans un Traité qu'il vou-

ſilius - Cagnatus, Sanctorius, Rivinus, Sthal, Jonſthon, François Fuller (1), Sydenham, Baglivi, Boerrhave, Wanſvieten; en un mot, tout ce qu'il y a eu de grands Maîtres, & d'excellens praticiens, qui tous ont recommandé l'exercice, la promenade, l'équitation, &c.

---

lait rendre utile à ſes Contemporains, il ne fait aucune mention de ceux qui ont été en uſage dans les ſiecles moins reculés.

(1) Cet Auteur, dans ſa Médecine Gymnaſtique, qui parut en Anglais au commencement du dix-huitieme ſiecle, s'eſt propoſé ſpécialement de faire enviſager l'exercice comme eſſentiel à la guériſon de la conſomption, de l'hydropiſie & des affections hypocondriaques. Cet excellent Traité, qu'il ſerait à ſouhaiter qu'on eût traduit en notre Langue, contient tant de choſes importantes pour la ſanté, que des gens qui ſentent le prix de ce genre d'étude, ne le liront jamais ſans plaiſir & ſans fruit. Un autre objet ſur lequel il s'eſt expliqué avec autant d'exactitude que d'intelligence dans le même Traité, c'eſt l'uſage de la broſſe & des frictions.

Ce Livre a pour titre, *Medicina Gymnaſtica: or, a Treatiſe concerning the Power of Exerciſe, With Reſpect to the animal Oeconomy; And the great Neceſſity of it, in the cure of Several diſtempers. By Francis Fuller M. A. The Sixth Edition. London 1728.*

comme des moyens excellens de guérison dans plusieurs maladies.

Enfin dans notre siecle & de nos jours, un Médecin célebre sorti de l'Ecole de l'Hypocrate Hollandais, est venu ajouter le dernier degré de gloire & de succès à la Gymnastique Médicinale. Appellé à Paris, il y a quelques années pour y pratiquer l'inoculation sur la personne d'un Prince cher à la Nation, il y fut à peine connu, que la foule des malades l'investit; il prêcha dans ce pays-ci une doctrine que nos Médecins n'avaient pu faire recevoir: cette doctrine fut celle du mouvement & des exercices du corps. Comme il est un moment où la vérité qu'on a rejetée, s'établit enfin en dépit de tous les efforts qu'on fait contr'elle, M. Tronchin fut heureux, il persuada; & alors il fut du bon ton de faire de l'exercice, nos Petites-Maîtresses adopterent ce moyen curatif, comme une mode nouvelle. La lupart des malades qui consultaient

M. Tronchin, étaient des gens riches, perdus par la molleſſe, l'oiſiveté & la bonne chere; l'exercice & la diete, voilà quelle devait être leur médecine, auſſi M. Tronchin eut-il les ſuccès les plus brillans. Quand on a des connaiſſances auſſi profondes que M. Tronchin, on voit que, dans bien des cas, la bonne médecine n'eſt pas tant l'art de faire des remedes, que celui d'apprendre à s'en paſſer.

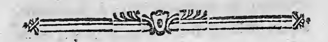
Notre Gymnaſtique actuelle conſiſte principalement en jeux & en plaiſirs. Mais nous avons banni de nos mœurs libres & enjouées cet appareil impoſant dont les Grecs & les Romains relevaient leur maniere de s'exercer. Nos principaux jeux ſont le mail, le billard, la paume, le volant, le ballon, la boule, les quilles, &c. qui peuvent tous être employés utilement dans l'art de guérir.

Les voitures de toute eſpece, les promenades publiques qui décorent nos Villes & leurs environs, la chaſſe,

l'équitation, &c. fourniſſent à chacun différens moyens de graduer le mouvement relativement à ſon goût & à ſes beſoins. Mais il n'appartient qu'aux Médecins de diriger l'uſage de tous ces exercices, & d'en faire la juſte application.

Ce principe qui eſt vrai par rapport à toutes les maladies en général, le devient encore plus, lorſqu'il s'agit du traitement des maladies chirurgicales; & c'eſt pour cette raiſon que je m'étendrai plus particuliérement ſur cet objet, parce que cette matiere eſt preſque neuve.





# PREMIERE PARTIE.

*Des effets du Mouvement & du Repos.*

*Singula quæque locum teneant aptata decenter.*

JE traiterai du mouvement en général; j'exposerai ses effets les plus ordinaires & les plus sensibles. Je rangerai ensuite ses especes différentes, ou les différens exercices du corps chacun dans leur classe; & je ferai connaître comment ils agissent sur lui & sur ses différentes parties, relativement au tems, au lieu, à la nature de l'exercice, à son degré & à sa durée. Autant de détails, qui améneront comme naturellement les regles gymnastiques les plus propres à procurer au mouvement & à ses différentes especes tout le succès que l'on en peut attendre.

Enfin je ſuivrai à l'égard du repos à-peu-près la même marche que j'aurai ſuivie à l'égard du mouvement (1).

---

(1) Par le plan que nous venons de nous tracer, nous promettons d'être méthodiques dans cet écrit; mais nous ne ſaurions nous flatter de pouvoir être courts. On ſait ce mot d'Horace, *Brevis eſſe laboro, obſcurus fio.* Cependant ce ferait moins l'obſcurité que nous aurions à craindre ici en voulant nous rétrécir & nous abréger, que le danger preſque certain d'étrangler les matieres au lieu de les traiter, de les effleurer au lieu de les approfondir. Si donc nous ſommes longs & diffus, ſi nous le paraiſſons même, (ce que nous tâcherons d'éviter), notre excuſe ſera dans la grandeur & l'importance de notre ſujet.



# CHAPITRE PREMIER.

*Du Mouvement en général.*

QU'EST-CE que le mouvement ? Nous n'entreprendrons point de définir le mouvement : la définition en ferait peut-être plus difficile (1) qu'on ne penſe. Nous nous contenterons d'en expliquer les propriétés, d'en expoſer les opérations relativement à notre objet.

Le mouvement eſt l'ame de toute la nature ; c'eſt avec lui que nous commençons notre exiſtence ; que nous la terminons quand il nous abandonne. Il nous conduit à la mort en travaillant à main-

(1) Je dirais volontiers du mouvement ce que Saint Auguſtin diſait du tems : *ſi quæras quid ſit tempus, neſcio ; ſi non quæras, ſcio.* Il ſerait aiſé de prouver l'identité de ces deux idées, & par conſéquent la difficulté des deux définitions ; mais toute diſſertation logique ou métaphyſique ſerait déplacée.

tenir notre vie ; il forme nos humeurs & les détruit ; il arrose nos fibres & les desseche ; il nous nourrit & nous consume ; en un mot, tout subsiste, tout est conservé, tout périt par le mouvement. Ce qui fait voir d'un côté la nécessité de ce principe actif, & de l'autre la nécessité du repos, qui lui est opposé.

Le mécanisme général de notre corps est tellement dépendant du jeu & du mécanisme de chacune des parties qui le composent, que si l'une de ses machines particulieres n'exerce plus ses fonctions, le tout qui forme leur assemblage & leur harmonie, est exposé à une destruction plus ou moins prompte. La liaison & la dépendance que l'Auteur de la nature a établies entre toutes les parties de ce composé merveilleux sont si intimes, que le Prince de la Médecine nous a représenté le corps animé, & jouissant de ses fonctions, comme un cercle dans lequel on ne peut reconnaître ni commencement ni fin.

En effet les inſtrumens deſtinés à la chilification tirent leurs forces des organes de la ſanguification, ceux-ci des nerfs & du fluide qu'ils contiennent; & ce fluide (ſi nous en croyons le ſyſtême le plus univerſellement adopté, & auquel il manque peu de choſe pour être démontré), ce fluide tire ſon origine du ſang; & le ſang, des alimens que nous prenons tous les jours. De la conſtance & de la régularité de fonctions auſſi différentes & auſſi multipliées, dépendent notre ſanté & notre vie.

Il ne ſuffit pas de prendre des nourritures, il faut qu'elles ſoient bien digérées, changées en ſang, & ce ſang doit être aſſez travaillé pour fournir non ſeulement la ſimple nourriture de tout le corps, mais encore un fluide très-ſubtil qu'on appelle fluide animal. Chaque liqueur doit être ſéparée dans des organes particuliers, & celles que la nature rejette comme inutiles & dangereuſes, doivent être pouſſées au dehors.

Il ne faut donc négliger aucun des moyens qui facilitent l'expulſion ou d'un ſuperflu des bonnes humeurs, ou des matieres, qui, en refluant dans la maſſe, pourraient la corrompre. Les deux principaux moyens que la nature nous indique, ſont le *mouvement* & le *repos*.

Il paraît bien ſingulier que deux actes ſi oppoſés en apparence, puiſſent tendre au même but pour faciliter & perfectionner toutes ces opérations. L'énigme ne ſera pas difficile à deviner, ſi l'on réfléchit que le *mouvement* produit des pertes, & que le *repos* doit les réparer.

Mais pour être pleinement convaincu de la néceſſité du mouvement, par rapport à l'accompliſſement régulier de toutes les fonctions dans leſquelles conſiſtent la vie & la ſanté, il ne faut qu'enviſager avec attention la ſtructure du corps humain. C'eſt un aſſemblage merveilleux de vaiſſeaux de différens diametres qui ſont entrelacés les uns dans

les autres, ſerpentans entre les fibres muſculaires, à la preſſion ſucceſſive deſquelles ils doivent une grande partie de leur mouvement & de leur action ſur les fluides. A meſure que les muſcles entrent en jeu, ils produiſent, ſur les vaiſſeaux ſanguins des ſecouſſes réitérées qui ſe communiquent dans tout le ſyſtême artériel & veineux. Ces ſecouſſes non ſeulement procurent aux fibres la force & la ſoupleſſe qui caractériſent leur bonne conſtitution, mais elles broyent, atténuent & ſubtiliſent les liquides contenus dans les vaiſſeaux, achevent la tranſmutation du chile en ſang, en lymphe & en fluide animal.

La nature a muni les vaiſſeaux, qui rapportent le ſang & la lymphe, de nombreuſes valvules, pour que l'action des muſcles pût aider à en expulſer le fluide. Mais ſans cette action, cette invention admirable reſte ſans effet. Cette cauſe finale de l'économie du corps humain, prouve juſqu'à la démonſtration, la né-

ceſſité du mouvement, & pour la conſervation, & pour le rétabliſſement de la ſanté. Donnons-lui encore plus d'évidence & d'étendue dans un ſecond chapitre.



# CHAPITRE II.

*Effets plus particuliers & plus ſenſibles du Mouvement.*

LE mouvement eſt l'action par laquelle le corps eſt mû, ſoit en total, ſoit en quelqu'une de ſes parties. Cette action s'opere par le jeu des muſcles qui ſont les ſeuls organes par le moyen deſquels nous avons la faculté de nous tranſporter d'un lieu dans un autre, de mouvoir nos membres ſuivant nos beſoins.

C'eſt par l'exercice que s'operent les différens mouvemens du corps. Par le mot d'*exercice* en général, on doit entendre toutes les actions qui peuvent donner à la machine un certain mouvement capable de la mettre en jeu. L'exercice eſt un travail ou un amuſement. La nature nous invite à chercher dans l'un les ſecours dont nous avons beſoin

pour notre plaiſir; & les hommes ont imaginé l'autre pour leur utilité. Mais on ſe livre volontairement à l'exercice, quand il eſt amuſement, au lieu qu'on s'y porte avec peine, lorſqu'il nous offre l'image du travail.

Tout exercice conſidéré dans l'homme qui s'exerce, eſt un mouvement augmenté, & ce mouvement reçoit ſa principale augmentation dans la partie qui agit le plus : mais bientôt il doit s'étendre à toutes les parties, ſuivant les loix de la circulation. Ainſi par le mouvement les liqueurs arrêtées, qui s'alcaliſaient, coulent librement dans leurs canaux; celles qui étaient trop épaiſſes, ſont atténuées; celles qui manquaient d'activité, ont leurs ſels plus développés. Les fibres ſe diſtendent, elles acquierent de nouvelles forces pour pouſſer les fluides, pour empêcher ou diſſiper les engorgemens; les liquides pouſſés avec plus de vigueur, parviennent aux tuyaux ſecrétoires de la peau;

la

la tranſpiration devient plus abondante, & transformée en ſueur, elle entraîne avec elle les ſels âcres, & un grand nombre de parties hétérogenes qui gâteraient la maſſe du ſang. Les liqueurs parvenant plus de fois aux organes ſecrétoires qui ont reçu eux-mêmes une nouvelle énergie, les ſecrétions ſe font librement, & délivrent le ſang d'une infinité de parties étrangeres.

La preſſion & l'atténuation qui ſont les principes de la nutrition, augmentent & dans tout le corps, & dans la partie exercée. L'application de la matiere aſſimilée eſt plus copieuſe, plus prompte & plus ferme : telles ſont les raiſons de la force qu'acquierent les fibres dans les gens qui font une grande habitude de l'exercice.

Que l'on compare les animaux ſauvages avec les animaux domeſtiques de même eſpece, on verra ce que peuvent l'exercice & la liberté pour la

vigueur du corps; ces derniers ſont gras, parce qu'ils ſont bien nourris, bien ſoignés; mais ils ſont mous, faibles & languiſſans; & l'on voit qu'ils ont perdu leur plus bel apanage.

Sans aller chercher des exemples parmi les animaux, établiſſons un parallele entre la force de ces gens qui travaillent aux halles & ſur les ports, avec celle d'un Tailleur, d'un Fabricant d'étoffes, ou de tant d'autres métiers ſédentaires. En comparant leurs forces reſpectives, on croirait que ce ſont deux eſpeces d'hommes différentes : auſſi les Anatomiſtes ont-ils obſervé que nous n'avons point de parties plus charnues & mieux muſclées que celles que nous avons exercées; à la ſeule inſpection des membres, ils devineront le genre de profeſſion qu'on exerce.

C'eſt donc un fait conſtant que l'exercice des parties ſert beaucoup à les développer & à les faire croître, & conſéquemment à les rendre plus fortes

chez tous les ouvriers dont le travail eſt fort & continu ; c'eſt une vérité d'expérience que l'exercice & le travail ſecondant en eux l'ouvrage de la nature, donnent à leurs membres plus de groſſeur & de nerf, en raiſon du mouvement qu'ils en ont reçu.

Au contraire, lorſque les muſcles deſtitués d'action ne ſecondent point la circulation du ſang, il en réſulte que le ſang pénétrant avec peine dans les derniers replis, il n'opere qu'une nutrition imparfaite. Par défaut de nutrition les muſcles ſe deſſechent, & leur reſſort ſe ralentit ; les muſcles ſemblent s'appauvrir en punition de leur indolence, & ils n'ont plus la même ſolidité ni le même jeu.

Qui ne ſait pas que les perſonnes qui vivent dans l'inaction, les Cacochimes ſur-tout, ſont ſujettes à une infinité de maladies, que leurs fibres ſont faibles & relâchées, que leurs ſens s'émouſſent, que tout leur corps s'engourdit? « Telle

» une eau (1) courante, dit Plempius, » se conserve pure, tandis que celle » qui croupit se corrompt : tels nos » corps sont conservés en santé par » l'exercice, au lieu que la paresse & » l'inaction sont pour eux une source » de corruption & de maladies (2) ».

Que faudrait-il penser d'un homme qui imaginerait se procurer la santé en vivant dans l'inaction? La même chose qu'on penserait d'un autre qui se condam-

---

(1) *Uti aquæ desides putrescunt, ita & corpora nostra corrumpi otio atque ignaviâ.* Plempius, de togat. valetud. tuend. Cap. 7.

(2) C'est ce qu'Ovide a bien exprimé par ces deux vers :

*Cernis ut ignaviem corrumpant otia corpus?*
*Ut vitium capiant, ni moveantur aquæ?*

De ponto Eleg. in 6 Missar.

La pensée d'Horace à cet égard est encore plus énergique & plus forte ; il prétend que l'inaction & l'oisiveté engourdissent tellement les sens, qu'elles conduisent à un oubli total de ce qu'on avoit su.

*Mollis inertia cur tantam diffuderit oblivionem sensibus.*
*Pocula letheos ut si ducentia somnos arente fauce traxerim.*

Hor. in Epodo.

nerait au ſilence pour perfectionner ſa voix... Il eſt conſtant en effet que le propre du mouvement eſt de donner non ſeulement de l'action aux parties, mais encore de la régularité à leurs fonctions; que ſon effet eſt de ſuppléer aux forces, & de les rétablir chez les perſonnes qui s'exercent. En un mot, le grand reſſort de la ſanté, c'eſt le mouvement, & l'indolence la détruit.

Un autre avantage du mouvement, indépendant de tous les précédens, c'eſt qu'il fait jouir d'un air toujours nouveau: une perſonne qui ne ſe remue point, altere bientôt l'air qui l'environne, & il lui nuit. Au contraire une perſonne en action en change continuellement. Enfin le mouvement peut ſouvent tenir lieu de remedes, & tous les remedes du monde ne peuvent pas tenir lieu du mouvement.

Ajoutons que le mouvement ne peut procurer tant d'avantages au corps, que l'ame ne ſe reſſente en même tems de

ſes bons effets : auſſi la ſecrétion de la lymphe qui ſe ſépare dans le cerveau ſera-t-elle facile, & d'une bonne qualité. Les nerfs ſeront exactement tendus, & obéiront facilement à toutes les impreſſions des ſens. De là cet état parfait de l'ame pour ſentir & agir avec la plus grande force poſſible : de là cette aptitude de concevoir les choſes, cette facilité, cette gaieté, qui accompagnent quelquefois le travail le plus pénible, & qui ont le pouvoir de chaſſer tous les ennuis de l'eſprit, & de guérir les chagrins les plus cuiſans du cœur.

Socrate, l'un des plus beaux eſprits de l'antiquité, avait un ſoin extrême d'exercer ſon corps, & il regardait l'exercice qu'il aimait beaucoup, comme très favorable à la ſanté (1).

---

(1) *Cura illi vehemens fuit corporis exercitationis, eratque præclari habitus...... Sæpiùs ſaltabat, eam exercitationem plurimum ad tuendam bonam valetudinem conducere exiſtimans, ſicut & Xenophon in ſympoſio teſtatur.* Diog. Laert. Lib. 2, in vitâ Socratis.

Jules-Céfar, au rapport de Plutarque, était d'une complexion fort délicate; il l'avait fortifiée par l'exercice, par la guerre fur-tout, dans les fatigues de laquelle il avait trouvé un remede à fa faibleffe.

Et notre Henri-le-Grand, le meilleur de tous les Monarques, à quoi dut-il ce tempérament de feu, capable de fupporter les plus grandes fatigues & les plus grands revers, fi ce n'eft à l'éducation ruftique que fon fage aïeul lui avait fait donner?

Il eft peu de perfonnes qui n'aient été dans le cas de s'agiter, & de faire plus d'exercice dans de certains tems que dans d'autres: que ces perfonnes obfervent l'époque de leur vie où elles auront joui d'une meilleure fanté, ce fera celle-là.

Autant il eft ordinaire de voir les gens oififs & pareffeux être valétudinaires & languiffans, autant il eft rare de voir ceux qui font accoutumés au tra-

vail devenir malades, à moins qu'ils ne s'y livrent trop.

La plupart des Médecins & Chirurgiens jouissent de la meilleure santé. A quoi faut-il l'attribuer? Aux remedes qu'ils font, au régime qu'ils tiennent? Ils n'ont le tems ni de faire des remedes, ni d'observer de régime; mais ils sont continuellement en mouvement; ils vont & viennent sans cesse, montent & descendent; l'action est l'ame de leur santé, dit le Docteur Andry (1): enfin l'exercice étend son influence jusqu'aux facultés de l'ame, dont toutes les opérations, toutes choses d'ailleurs égales, sont plus vigoureuses dans un corps fort & robuste.

Et qu'on ne nous objecte pas que les hommes qui sont continuellement occupés à des ouvrages grossiers, & qui exer-

(1) *Attende etiam quàm prosperâ valetudine utantur plerique Medici, euntes atque redeuntes, ascendentes, ac semper itantes.* Quæst. Med. an præcipua valetud. tutela exercitatio, Nicol. Andry, 1741.

cent par conséquent leurs corps le plus vivement, devraient avoir beaucoup d'esprit, tandis que l'expérience nous prouve tout le contraire. Cette objection porterait à faux, puisque nous ne parlons pas ici de la nécessité d'un travail excédent & continu, mais d'un exercice modéré, puisque nous ne demandons pas une lassitude, mais un vrai délassement.

En effet, si l'esprit d'une part est trop vivement & trop continuellement occupé, les fibres du cerveau trop tendues absorbent une grande quantité d'esprits, & ne s'étendent qu'au détriment de la machine; si le corps de l'autre est dans une agitation trop violente & trop habituelle, son action continuelle absorbe le fluide nerveux : double raison pour laquelle les gens de cabinet sont d'un côté si froids, si faibles, si délicats, qu'ils ont la peau plus blanche, plus douce & la voix plus faible; & que les Laboureurs de l'autre, & tous ceux dont les tra-

vaux ſont violens & continus, ſont ſi groſſiers, ſi lourds, j'ai preſque dit, ſi peu penſans (1).

Tels ſont les effets du mouvement les plus généraux & les plus ordinaires. Cependant ils ſont plus ou moins ſenſibles dans tel ou tel homme, ils varient même relativement à beaucoup de circonſtances. C'eſt ce qui demande un Chapitre particulier.

(1) Ces réflexions phiſiologiques ſembleront peut-être déplacées ici, & quelques Lecteurs pourront les croire étrangeres à notre ſuj. t. Je prie qu'on ſuſpende ſon jugement: on verra dans la ſuite qu'elles étoient comme néceſſaires, & que j'ai tâché d'en faire une application méthodique par rapport au mouvement conſidéré ſous le point de vue thérapeutique, dans la cure des maladies.



## CHAPITRE III.

*Des Effets relatifs du Mouvement.*

LA plupart des effets généraux du mouvement ſont plus ou moins ſenſibles dans l'homme; ils y éprouvent même une infinité de variétés relativement au tems, au lieu, à la nature de l'exercice (1), à ſon degré, à ſa durée. Autant de paragraphes de ce Chapitre.

### §. Ier.

*Effets relatifs au tems.*

Si c'eſt le matin que le corps eſt mis en mouvement, les organes de la premiere digeſtion acquierent plus de force; la for-

(1) Nous nous diſpenſerons de parler ici des effets relatifs à la nature de l'exercice, leur place naturelle ſe trouvera dans le Chapitre où nous traiterons de chaque exercice en particulier.

tie des matieres excrémentitielles eſt plutôt favoriſée, &la circulation ſe fait beaucoup mieux dans les viſceres qui ne ſont plus ni gênés ni comprimés par les excrémens. Les urines ſont plus conſidérables en quantité, & la qualité en eſt auſſi changée; la partie ſédimenteuſe en doit être plus abondante. Toutes les ſecrétions augmentent; l'on mouche & l'on crache plus qu'à ſon ordinaire aux heures auxquelles les évacuations ont coutume d'augmenter. Ainſi, comme l'exercice du matin, après le relâchement procuré par le repos & le ſommeil, augmente la tranſpiration, il augmente de même les autres évacuations.

Qui n'a pas remarqué que l'exercice que l'on prend de quelque nature qu'il ſoit, eſt toujours plus ſalutaire à la premiere fraîcheur du matin, à la campagne ſur-tout, & quand le tems eſt beau? Mais il ne faut pas attendre que tout le baume de la nature ſoit diſſipé. L'air du matin porte dans celui qui le reſpire

une force & un bien-être dont il se ressent toute la journée. Voilà pourquoi les malades se trouvent moins engourdis, plus souples, plus frais, plus légers, après les promenades du matin & qu'ils sont comme sûrs d'y gagner de l'appétit (1).

Si l'estomac est plein d'alimens, lorsqu'on s'exerce, on est bien moins dispos & moins agile; le mouvement trouble alors la digestion, il précipite la distribution des humeurs, avant qu'elles soient élaborées & qu'elles aient acquis les qualités nécessaires pour la nutrition. Si c'est le soir, & peu de temps avant de se mettre au lit, même lorsque la

(1) Qu'est-ce que toutes les friandises pour un estomac malade, s'écrie Plutarque? Et qui peut ignorer qu'il n'est point de si bonne sauce que l'appétit? *Optimum condimentum fames est.*

On dit que dans une marche Alexandre renvoya ses Cuisiniers, disant qu'il en avait de meilleurs avec lui: savoir, une longue marche à faire le matin, qui lui vaudrait de l'appétit à dîner; & un dîner frugal, qui lui ferait trouver son souper excellent.

digeſtion eſt faite dans les premieres voies, alors le mouvement qu'on prend fait achever la digeſtion qui doit ſe faire dans les ſecondes, & le ſuperflu eſt plus diſpoſé à être évacué. D'où il réſulte que rendant plus libre le cours des humeurs, l'exercice lès rend auſſi plus diſpoſées aux ſecrétions. Enfin les malades goûtent en ſe couchant les charmes du ſommeil; & celui-ci verſe dans leurs veines un baume ineſtimable, propre à rétablir leurs forces.

## §. II.

### *Effets relatifs au lieu.*

Si l'on s'exerce dans un endroit chaud, ou lorſque le ſoleil darde ſes rayons, la tranſpiration eſt plus prompte & plus conſidérable que dans un lieu tempéré. Si c'eſt au grand air & par un tems ſec, ce même effet eſt plus ſenſible ; mais l'air agiſſant avec plus de force ſur les poumons, la circulation eſt plus accélérée dans ce viſcere, les ſecrétions ſe

font beaucoup mieux. Auſſi voit-on que les étouffemens des aſthmatiques & les reſſerremens convulſifs qu'éprouvent ces malades, dès qu'ils ont pris du mouvement au dehors finiſſent le matin par des évacuations bronchiques.

Si c'eſt à la campagne, celle-ci préſente ſes prés, ſes montagnes, ſes vallons, ſes forêts & ſes bois. Qu'ils ſont délicieux ces bois! En y entrant, un charme univerſel ſe répand ſur tous les ſens & confond leur uſage. On croit voir la fraîcheur avant de la ſentir; une odeur agréable, mais indéterminée, laiſſe à peine à diſcerner ſi elle affecte le goût ou l'odorat; l'air même ſans être apperçu, porte dans tout notre être, une volupté pure qui ſemble nous donner un ſens de plus, ſans pouvoir en déſigner l'organe. En un mot, la campagne offre mille délices & une multitude d'objets propres à diſſiper, à exercer & à guérir les malades qu'on y envoie.

Ce ſont ſur-tout les gens de Lettres &

les amis des Muses (1) qui goûtent avec plus de transports & de charmes, avec plus d'utilité & de fruit pour le rétablissement de leur santé, tous les agrémens & tous les avantages de cet heureux séjour. En vain un Médecin austere & inquiet leur défend d'y porter leurs tablettes, ils n'y vont jamais qu'avec elles. Retournent-ils à leurs livres après s'être exercés délicieusement? Ils les revoient avec joie; ils ne leur paraissent plus ni fastidieux, ni dégoutans; ils travaillent avec une nouvelle ardeur, & leurs productions ne sentent pas ce travail gêné & fâcheux, qui fatigue le lecteur, parce que l'Auteur semble fatigué lui-même. On croirait volontiers que les effors des esprits sont d'autant plus grands, qu'ils ont pris d'autant plus de terrein pour s'élancer (2).

---

(1) *O Rus! quando ego te aspiciam?* s'écriait Horace.

(2) *Vegeta & strenua ingenia, quò plus recessus sumunt, eò meliores impetus edunt.* Val. Maxim. Lib. 3. Cap. 6. p. 140.

Voulez-vous une nouvelle preuve, une conviction de plus, de l'utilité de l'exercice pris à la campagne? Voyez la différence qu'on obſerve dans la ſanté des femmes de qualité, lorſqu'elles ont paſſé la belle ſaiſon à la campagne, relativement à celle dont elles jouiſſaient lorſqu'elles ont quitté la ville.

### §. III.

*Effets relatifs au degré.*

Le mouvement modéré a la propriété de réveiller doucement la chaleur naturelle, c'eſt-à-dire, l'action des fibres & l'oſcillation des vaiſſeaux, d'entretenir la ſoupleſſe & le reſſort des muſcles, de fortifier les nerfs & les jointures. La maſſe des liqueurs acquiert par ſon ſecours plus de fluidité: il s'en fait une plus juſte diſtribution dans tous les viſcères; ſon cours rapide & bien réglé l'empêche de s'épaiſſir comme il le ferait dans un lâche repos. Enfin le mouvement mo-

déré donne de l'activité aux facultés du corps & autant de force & de vigueur que de légéreté à celles de l'ame & aux organes des sens.

C'est par lui que ces malades languissans qui ont gardé long-tems le lit pour la cure des maladies longues, commencent à jouir d'une meilleure santé; que leurs membres reprennent leurs forces & leur agilité; que les principes d'obstruction se résolvent; que l'esprit lui-même, plus libre & plus dispos, participe aux bonnes dispositions du corps. Je dis plus: le mouvement modéré & bien entendu donne une vigueur à certains malades qu'ils n'auraient jamais eue sans lui ( 1 ).

Mais plus le degré de mouvement est violent, plus l'atténuation des parties

---

( 1 ) *Debet exercitatio, ut utilis sit, moderata esse ac tempestiva. Moderatâ exercitatione corpora leviora fiunt. Omnes enim partes, præcipuè musculi & vincula mota, ab excrementis purgantur, perspirabile ad exhalationem præparatur, & spiritu reddunt tenuiores.* Plempius. ibid. quò suprà.

eſt conſidérable, & plus la perte doit être grande. En effet dans cette rapidité de mouvement, il n'eſt pas poſſible que les parties qui acquierent toutes un degré extraordinaire d'atténuation, ne ſoient plus ſouvent offertes aux vaiſſeaux excrétoires & ne ſoient chaſſées plus rapidement. D'où il ſuit que les humeurs excrémentitielles étant portées dans leurs couloirs & enſuite jettées hors de leurs conduits en quantité proportionnée au mouvement qui en a facilité la ſecrétion, il ſuit de là, dis-je, que la maſſe des humeurs doit ſe purifier & ſe décharger des ruines de tous les récrémens & de la ſéroriſité ſurabondante plus que par toute autre excrétion (1).

Si le degré de mouvement eſt pouſſé à l'excès, qu'en réſulte-t-il? Il affecte

(1) *Effectus motûs vehementis & fructus ſunt, torpentem in nobis excitare calorem; eòque & ſpiritus reddere vegetos atque alacres, & ut ventilatio paleas è tritico, & ſpicas inanes flatu diſpellit: ità exercitatio quoque fugat noxios è corpore humores.* plempius, ibid.

les facultés du corps ; il entraîne à sa suite les plus grands dangers. Il use à la longue les ressorts des visceres, il exténue les fibres, &c. (1).

La substance nutritive des alimens devrait, il est vrai, réparer cette déperdition ; mais elle est si considérable, que la nourriture la plus succulente n'y peut suppléer. L'estomac est d'ailleurs trop fatigué lui-même pour opérer de bonnes digestions ; ou s'il parvient à fournir quelques sucs suffisamment travaillés, ils sont trop promptement entraînés au travers des vaisseaux ; ils n'adherent point à leurs parois ; ils s'échappent par les voies de la transpiration.

Et qu'on ne croye pas que ce ne soit que le superflu des humeurs dont on a eu peut-être intention de délivrer le malade, qui s'échappe pour lors. C'est

(1) *Immoderata exercitatio consumit quidquid in nobis mite placidumque est, & acria concitat, eòque inducit in nobis calorem præter naturam. Sitque adeò immoderata ut calidum nativum resolvat, tùm refrigerat nos.* Plempius, ibid.

la ſubſtance la plus pure du ſang, c'eſt la vapeur la plus déliée des liquides; c'eſt cette lymphe précieuſe qui vivifie tous les membres, qui s'exhale & s'évapore. Cette déperdition eſt une ſuite de l'effervescence des liqueurs, du gonflement des vaiſſeaux, de la dilatation du tiſſu de la peau, qui ſont eux-mêmes l'effet de l'excès du mouvement. De là vient que les viſceres privés des ſucs alimentaires, tombent bientôt dans le maraſme, que le ſang trop épaiſſi ne circule que difficilement; que la maladie, bien-loin de céder au mouvement indiqué, mais pouſſée trop loin, prend un mauvais caractere; que les accidens deviennent fâcheux, & que l'on eſt obligé de recourir au repos qui précédemment était contr'indiqué. En un mot, l'exercice forcé & pouſſé au dernier degré ceſſe d'être un bien, comme le défaut d'exercice eſt un mal. *Ne quid nimis*. C'eſt le mot d'un ſage, qui reçut ce beau titre pour n'avoir dit que ce ſeul mot.

## §. IV.

*Effets relatifs à la durée.*

Le mouvement, ſoit modéré, ſoit violent, tant qu'il eſt proportionné par ſa durée aux forces de celui qui s'exerce, & conforme aux indications curatives qu'on s'eſt propoſées, le mouvement produit toujours la plupart des bons effets dont nous avons parlé. Il ſerait d'autant plus inutile de les répéter ici, qu'ils rentrent naturellement dans l'article des précautions néceſſaires pour aſſurer le ſuccès des exercices; article eſſentiel que nous tâcherons de traiter avec tout le ſoin & toute l'étendue qu'il mérite.

Qu'il nous ſuffiſe d'obſerver en paſſant, qu'il eſt des maladies qui demandent que l'uſage du mouvement ſoit long-tems continué, & que dans ces maladies, ce ſont les circonſtances ſeules qui doivent déterminer la durée de l'exer-

cice indiqué; l'excès du mouvement, nous l'avons dit, & la fatigue qui en résulte, lui ôtent tout son prix; en voulant fortifier le corps, qu'on prenne donc garde de l'affaiblir.

Enfin c'est une vérité d'expérience que les meilleurs remedes font plus de mal que de bien, s'ils ne sont administrés avec prudence, & dans l'ordre convenable. Qu'on se souvienne encore qu'il en est ainsi du mouvement, & que son usage fait plus de bien ou plus de mal, suivant le plus ou le moins de sagesse, avec laquelle on l'a employé. *Omnia in pondere & mensurâ.*

Tels sont les effets du mouvement par rapport aux différentes circonstances où il est opéré; effets, comme on l'a vu, toujours différens & toujours variés comme elles. Mais il est une circonstance plus importante & plus étendue que toutes les précédentes, celle qui est relative à la nature de l'exercice.

C'est ici un nouveau champ qui s'of-

fre à nos ſpéculations. Faiſons donc connaître les différens exercices du corps; montrons comme ils agiſſent ſur lui & ſur ces différentes parties ; & tâchons d'enviſager ſur-tout ces nouveaux effets comme autant de moyens applicables à la cure des maladies.



## CHAPITRE IV.

*Des différens Exercices du corps.*

LES exercices inventés pour le plaisir & le délassement des hommes, & adoptés ensuite par la Médecine, sont de plusieurs genres, & chacun de nos membres a une espece d'exercice qui lui est propre. L'exercice de la promenade & celui de la course le sont à nos jambes & à nos cuisses; celui de l'arc, à nos bras; celui de monter & descendre le long d'une rampe, au dos & aux reins; celui de la paume, à tout le corps, &c. &c. &c.

Lorsqu'on réfléchit sur les mouvemens divers que les différens exercices occasionnent au corps, il est aisé de voir pourquoi certains exercices conviennent plutôt à la cure de telle maladie qu'à telle autre. Ainsi pour en faire

une juſte application thérapeutique, il faut en connaître les effets relatifs, & dès-lors il ſera plus facile d'en diriger les indications avec juſteſſe.

Avant de détailler ces différens exercices, il convient d'en diſtinguer la nature. Les uns ſont actifs, les autres paſſifs, & les derniers ſont mixtes. Dans les premiers, le mouvement eſt entiérement produit par les perſonnes qui s'exercent. Dans les ſeconds, il eſt opéré par des cauſes qui agiſſent ſur les perſonnes exercées. Dans les troiſiemes, le mouvement eſt tour-à-tour reçu & donné par les perſonnes qui s'exercent, & par les agens qui concourent à leur exercice. Plaçons-les chacun dans leur claſſe.

## §. I.

### *Exercice du premier genre.*

Les exercices du premier genre ſont le jeu de billard, de la boule, des quilles, du palet, du volant, de la

paume ; le ballon, le mail, la chaſſe, l'action de nager, de faire des armes ; la danſe, l'action de ſauter, la promenade, la courſe, le frotage ; les exercices qui ne mettent en action que les extrêmités ſupérieures ; enfin les différens exercices de la voix.

Dans la plupart de ces exercices, ſur-tout les plus actifs, toutes les parties du corps qui ſont ſuſceptibles de mouvement, ſubiſſent ſon impreſſion. L'on marche, on va, on vient, on ſe retourne en mille manieres, on s'étend, ou l'on ſe rétrécit au beſoin ; on donne plus ou moins de force & de jeu à ſes mouvemens & à ſes coups, les bras, la tête, le tronc, les pieds, les yeux, la langue même ; on parle avec plus ou moins de véhémence, on crie quelquefois ; tout eſt en action dans ces exercices. Parcourons-les chacun en particulier.

※

## *Le Billard.*

Ce jeu exige divers mouvemens modérés, qui mettent tout le corps en action. Le joueur tantôt s'arrête, tantôt marche & tourne autour du billard, ce qui fait mouvoir les extrêmités inférieures ; mais en poussant la bille, ces mouvemens étendent les bras, & mettent en action les muscles des extrêmités supérieures & du reste du corps, par les différentes attitudes qu'il faut prendre.

Ce jeu récréatif & amusant peut avoir son utilité, lorsqu'on a l'indication de faire mouvoir le corps modérément, soit pour entretenir la circulation, soit pour faciliter l'effet d'un médicament pris à l'intérieur, tel que les eaux minérales, les boissons apéritives, &c.

Si l'on n'a en vue que de faire mouvoir les bras, ce jeu a son utilité encore, soit pour donner plus de jeu aux articulations dont les mouvemens seraient un peu gênés, soit pour favoriser les

effets de la douche que l'on appliquerait ſur ces parties. Ne ſerait-ce point dans ces différentes intentions que l'on a placé des jeux de billard dans les environs des fontaines d'eaux minérales? On eſt heureux ſans doute, lorſqu'on peut offrir aux malades des ſecours ſalutaires, déguiſés ſous l'image du plaiſir. C'était la magie qu'employait Hypocrate, & ce fut par elle qu'il ſe rendit ſi fameux.

*Le Palet, la Boule, les Quilles.*

Ces trois jeux exigent de la part du corps à-peu-près les mêmes mouvemens, mais ce ſont les bras que l'on tourne en divers ſens, & par le moyen deſquels on lance le palet ou la boule qui reçoivent le plus d'effort, ce qui met les muſcles de cette partie dans la plus forte action. Auſſi ce moyen a-t-il trouvé quelquefois ſon application, lorſqu'il fallait ſecouer vigoureuſement le bras, pour exciter une forte exten-

ſion de la part de ſes muſcles engourdis, retirés ou roidis à la ſuite des plaies, ou autres maladies qui avaient exigé un long repos pour leur guériſon.

Que l'on joue aux boules ſeules, ou que l'on joigne la boule aux quilles, il ne faut pas moins que le corps ſe baiſſe pour ramaſſer ces divers inſtrumens du jeu; & pour les lancer juſqu'au but fixé, il faut qu'il s'incline, ſoit pour reprendre les boules qu'on lui renvoie, ſoit pour abattre & relever les quilles. C'eſt une ſucceſſion continuelle de mouvemens auſſi agréables que variés, & tous également capables de mettre le corps & ſes extrêmités dans une grande action. Ces deux eſpeces de jeux peuvent trouver leur utilité dans les maladies où il ſerait néceſſaire de faire mouvoir l'épine du dos, les bras, &c.

*Le Mail, la Paume, le Volant.*

Les jeux du mail, de la paume & du volant ſont aſſez connus pour conce-

voir la variété des inflexions & des mouvemens, & la multiplicité des efforts violens que ces jeux impofent aux joueurs. On y exerce à la fois toutes les parties du corps, la tête, les yeux, le cou, le dos, les reins, les bras, les jambes (1), fans compter que l'action des poumons doit être fans ceffe augmentée par les appels & les cris des joueurs. Plus de tels jeux font fatigans pour le corps, plus ils doivent mettre l'efprit en action par la fufpenfion continuelle qu'ils lui caufent; & c'eft précifément cette fatigue qui en fait le plaifir.

Leur propriété eft de rendre le corps plus vigoureux, de fortifier fes extrêmités, en le contraignant de courir avec légéreté, de donner des fecouffes aux vifceres du bas-ventre, d'exciter & de favorifer les mouvemens du cou & de la tête, de procurer à toute l'habitude

(1) C'eft à ces jeux fur-tout qu'il faut, comme dit le Proverbe, *bon pied, bon œil.*

du corps une grande mobilité. Ces jeux, par l'agitation violente qu'ils donnent à toute la machine, tendent à provoquer la sueur, & à débarrasser les glandes cutanées de cette lymphe âcre, épaisse, qui empêche la transpiration (1).

Galien recommande le jeu de la paume, tant pour entretenir la santé &

---

(1) On lit dans *les Mille & une Nuits*, la guérison d'un Prince Grec, qui n'avait jamais pu se délivrer de sa lepre, quelques remedes qu'il eût faits, & qui en guérit par le jeu du mail. « Son Médecin prit un » mail, qu'il creusa en dedans par le manche, où » il mit de la drogue dont il prétendait se servir ; il » accommoda une boule de même, & le lendemain il » dit au Roi : Tenez, Sire, exercez-vous avec ce mail, » & poussez vigoureusement cette boule, jusqu'à ce » que vous sentiez votre main & votre corps en sueur. » Cela fait, le remede opéra si bien, que le Roi fut » guéri de la lepre ». T. I, p. 137.

Nous n'indiquerons pas l'espece de drogue que le Médecin du Prince Grec mit ou dut mettre dans la boule & le mail qu'il avait préparés pour lui. Si nous avions ce jeu à conseiller à quelqu'un, nous attendrions de lui seul la transpiration & les autres effets que nous aurions à desirer pour notre malade. Il ne s'ensuit pas pour cela, que cette espece d'allégorie ne soit très-bien imaginée, tout au contraire,

la souplesse des membres, que pour délasser l'esprit & lui procurer plus de force (1).

## *Le Ballon.*

Ce jeu présente à-peu-près les mêmes effets que le précédent, en ce qu'il contraint également de courir avec légéreté, ce qui rend le corps extrêmement souple & droit. Les extrêmités supérieures sont singuliérement exercées pour lancer & repousser le ballon, il étend même son action jusques sur les visceres. On en pourrait tirer parti, dans les cas où il s'agit d'expulser les graviers des reins, si toutefois il n'y a point contr'indication du mouvement.

C'est sans doute pour cela, dit Mer-

(1) *Exercitium igitur id potissimum commendaverim, quod bonam corporis valetudinem ac partium concinnitatem, unâque animi virtutem præstare possit; quale illud est quod in parvâ pilâ consistit. Animum etenim undique juvare potest, omnesque corporis partes pari modo maximè exercet.* Galen. de parvæ pilæ exercitio.

curial, qu'Auguste, qui était fort sujet à cette incommodité, avait coutume de s'exercer à ce jeu; & c'est aussi par la raison qu'il exerce vivement le corps, & qu'il met sur-tout en mouvement les parties supérieures, que Celse le recommande (1) à ceux qui ont le flux de ventre, ou un tremblement par tout le corps.

La faiblesse, la maigreur, l'atrophie des bras, trouveraient peut-être dans l'exercice du ballon un secours propre à leur rendre la vigueur & la force. C'est au Chirurgien à proportionner la grosseur & la pesanteur du ballon aux forces du malade.

## *La Chasse.*

Qui ne connaît les fatigues & les charmes de cet exercice, sa vive agita-

---

(1) *Quem verò frequenter citæ alvus exercet, huic opus est pilâ similibusque superiores partes exercere.* Lib. 1, cap. 2, sect. 5.

tion, & ses effets? Le Chasseur, armé d'un fusil, (dont le maniement & le poids mettent en action le bras qui le soutient, la main qui le dirige), va, vient, court, saute, monte & descend, tantôt marche droit & la tête levée; tantôt se fléchit & se courbe, siffle, parle & crie pour appeller les chiens.

On voit déjà que cet exercice peut remplir différentes indications curatives, qui exigent des secousses générales dans toute la machine; qu'il est propre à provoquer la sueur; qu'il aurait son utilité pour favoriser les mouvemens de l'épine, ceux des articulations des extrêmités inférieures & supérieures; & qu'enfin, pris avec modération, il peut contribuer infiniment à la santé. Ce n'est pas tout.

La saison de l'année, l'heure du jour destinée à cet amusement, le mouvement nécessaire dans cette occasion, l'air pur & sans cesse renouvellé que le Chasseur respire; la variété des objets

qui ſe préſentent ſans ceſſe à ſes regards ; & qui changent continuellement la ſcene pour lui ; les différens événemens de la chaſſe ; toutes ces circonſtances, en occupant agréablement ſon eſprit, doivent aider admirablement à la circulation des fluides dans les plus petits canaux, & opérer ſur la conſtitution mille autres effets favorables, aux phlegmatiques, aux convaleſcens, aux poitrinaires, aux perſonnes vaporeuſes, ou accablées par le chagrin ; à combien d'autres encore !

## *La Natation.*

Cet exercice dont la Médecine fait rarement uſage, peut produire quelques bons effets, lorſqu'il s'agit de corriger la faibleſſe, & de donner plus de ſoupleſſe aux muſcles : voici en peu de mots ſon méchaniſme & ſes effets.

Pendant l'action de nager, l'homme ſe ſoutient & avance ſur l'eau, par les mouvemens des bras & des jambes qui

ſe fléchiſſent & s'étendent alternativement avec la plus forte contraction. Si l'eau de la riviere où il nage, n'eſt pas trop froide, la peau, les muſcles, les ligamens ſe relâchent, s'aſſoupliſſent & s'alongent par les mouvemens des membres; & par ſucceſſion de tems, ceux-ci ſe fortifient.

Mais avant que d'entrer dans l'eau, il faut ſe faire frotter les membres malades, & même le corps, avec une flanelle : par ce moyen, on débouche les pores, on augmente la chaleur dans toutes les parties de la peau, qui dès-lors attirera l'eau avec beaucoup plus de force. Il ne faut pas ſe jetter tout d'un coup à l'eau, ſur-tout lorſqu'elle eſt bien froide, car elle pourrait donner un ſaiſiſſement, capable d'ôter la faculté de ſe mouvoir.

Enfin, lorſqu'on nage, les mouvemens doivent être forts & bien développés, pour favoriſer le mouvement progreſſif, & ſans précipitation, pour ménager les forces.

*L'Escrime.*

L'escrime, ou l'action de faire des armes, est de tous les exercices gymnastiques non seulement le plus actif, mais encore celui qui cause le plus de secousses à toute la machine, & qui met le plus en action les muscles des extrêmités.

En effet, les muscles des cuisses, des jambes & des bras sont presque toujours en contraction; les mouvemens de pronation & de supination sont très-fréquens dans le bras qui est armé, & les ligamens des articulations mobiles sont obligés de s'étendre, & de se prêter aux efforts & aux mouvemens violens de tout le corps.

En envisageant cet exercice, seulement de ce côté, on voit bien qu'il pourrait fournir à la Médecine & à la Chirurgie un moyen salutaire pour fortifier les extrêmités, pour rendre plus libres les mouvemens de leurs

articulations, & pour favoriser davantage la circulation dans les viſceres, &c.

Il y a plus, l'eſcrime, en donnant les poſitions néceſſaires au corps pour le mettre en garde, lui donne en même tems cette attitude naturelle, ferme & majeſtueuſe, qui convient au Roi des animaux. Voyez ces Maîtres d'armes: comme ils ſont forts, vigoureux, bien découplés, agiles & nerveux! ils reſſemblent, pour ainſi dire, à Hercule. C'eſt dans les Régimens où l'on fait plus communément cette remarque. Un Soldat nouvellement enrôlé n'a preſque jamais cette tournure, cette attitude ſi deſirée par les Colonels; on l'envoie à la ſalle d'armes: il y prend du goût, & bientôt on s'apperçoit que cet athlete eſt plus ferme ſur ſes jambes, que ſa démarche eſt plus élégante & plus martiale, & que ſon attitude, quelquefois ſi groteſque auparavant, eſt devenue mâle, ferme & décidée. N'eſt-ce pas autant

à l'exercice de l'escrime qu'il doit ces avantages, qu'à l'exercice militaire, ou au maniement des armes, qui contraint le corps long-tems en repos?

Aussi l'escrime contribue-t-il plus puissamment que tout autre exercice à l'augmentation des forces, à l'agilité du corps, à la correction des mauvaises attitudes & de certaines difformités du corps. Enfin, comme cet exercice anime la circulation, & qu'il favorise la transpiration, nous pensons que la Médecine pourrait utilement l'employer dans bien des cas, & particuliérement à la guérison de la lymphe trop épaissie.

## *La Danse.*

Un autre exercice moins violent, c'est la danse, expression naturelle de la gaieté & de la joie (1). Ce qui dis-

---

(1) Le propre de la danse étant d'inspirer de la gaieté, elle en exprime toutes les nuances & tous les caracteres sur la personne dansante, & lui donne

tingue la danse de quelques autres exercices, c'est que, sans sortir du naturel, & sans s'abandonner à cette véhémence d'action qui caractérise la plupart des especes de mouvemens gymnastiques, elle fait distribuer une agitation médiocre à toutes les parties du corps qu'elle remue en cadence & avec mesure, en sorte qu'il n'y a pas un muscle qui n'agisse, & qui n'entre pour sa part, dans le jeu nécessaire à former les figures, les gestes & les attitudes du danseur. Aussi rien n'est-il plus propre à rendre la taille libre & dégagée, à former un corps bien proportionné, à lui donner de la vigueur, & à toute la personne un air aisé, noble; en un mot, un maintien naturel & des graces.

Ce maintien naturel qui est réglé par des principes tirés du jeu des parties,

presque toujours une contenance qui plaît. C'est de tous les exercices celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes; elle est pour elles ce qu'est l'équitation pour les hommes.

contribue puiſſamment à la plus parfaite configuration des organes ; & le marcher, réglé pareillement par des principes tirés du jeu de tous les muſcles, donne le tranſport le plus ferme & le plus ſûr ; & rie n'eſt plus propre que le menuet, qui s'exécute à pas lents, pour donner l'attitude la plus réguliere, la plus ferme & la plus agréable.

Ainſi l'exercice de la danſe ſerait bien indiqué pour augmenter la force des extrêmités ſupérieures, comme lorſqu'il eſt queſtion de faire baiſſer les épaules, de les retirer en arriere, pour donner plus de jeu & d'étendue à la poitrine. L'*Orthopédie* trouverait ſouvent l'occaſion de faire uſage de cet exercice, avec une eſpérance de ſuccès ; ſi ce n'eſt pour corriger des difformités anciennes, au moins pour les diminuer ou les prévenir.

Les contredanſes, ces autres ſcenes plus animées que le menuet, mettent le corps dans la plus grande action de

ſes parties; c'eſt ce qui pourrait faire regarder la danſe en général comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la circulation des humeurs, & provoquer la tranſpiration.

*L'action de ſauter.*

L'action de ſauter doit ſuivre naturellement la danſe, puiſqu'elle en fait ſouvent partie, & qu'elle produit quelques-uns de ſes effets. Le ſaut fait faire au corps des angles qui s'ouvrent & s'étendent alternativement; tous les muſcles extenſeurs du tronc & des extrêmités inférieures entrent alors en contraction pour porter le ſujet à une certaine élévation: ces flexions & ces extenſions réitérées contribuent à dégager les extrêmités, l'épine, la tête, en un mot, toute la taille. Cet exercice trouverait bien des applications dans la pratique.

Il y a une autre eſpece de ſaut dont les enfans s'amuſent, & qu'ils appellent

ſauter à cloche-pied. ( *Altero pede ſuſpenſo incedere* ) (1). La moitié du corps, du côté du pied ſur lequel on ſaute, éprouve une émotion conſidérable, tandis que l'autre n'en reçoit preſque pas.

Ce jeu nous paraît être d'un grand ſecours, pour s'oppoſer à cette inégalité de force que produit ſouvent l'aveugle haſard dans l'enfance, ou qui peut provenir du rachitis, ou de telle autre maladie. Les ſauts que l'on fait ſur les deux pieds doivent pareillement opérer une égale diſtribution de forces entre tous les muſcles que la nature s'eſt plu à arranger avec tant de ſymmétrie ſur les deux côtés de la machine.

## *La Promenade.*

La promenade à pied eſt un exercice plus doux ; non ſeulement elle favoriſe les fonctions des extrêmités inférieures,

(1) *Saltatio eſt egregia exercitatio : & Socrates eam conſueſcere traditur, cum pueris ludere & ſaltare non erubeſcat.* Plempius, ubi. ſuprà.

mais elle agit encore ſur tout le corps, & particuliérement ſur les viſceres.

La promenade prépare le corps aux évacuations ; en facilitant l'expectoration, elle rend la reſpiration plus libre, elle fortifie les organes de la digeſtion, en y excitant de petites ſecouſſes réitérées ; elle anime la circulation, & redouble, par-là, la ſomme des forces ; elle excite la tranſpiration, & contribue au délaſſement néceſſaire après les grands exercices ; elle détruit enfin les mauvais effets qui pourraient réſulter de la trop grande plénitude.

La promenade a bien d'autres avantages, ſi c'eſt à la campagne qu'on la prend, ſur-tout le matin : chaque pas que l'on fait, tranſporte dans un air différent, qui répand dans le corps une nouvelle vie : les poumons rafraîchis par cet air varié, broyent le ſang & aſſimilent les humeurs avec plus de facilité, les ſecrétions ſont plus promptes ; on mouche, on urine davantage, au point de

faire détacher le ſable des reins ; le corps ſe rafraîchit, la tête ſe dégage, la vue & l'ouie deviennent plus pures. La promenade rappelle la ſérénité, la fraîcheur & la force, ranime l'action des nerfs, par la tenſion des fibres nerveuſes, à la vue des objets différens qui ſe préſentent; elle recrée l'eſprit par des ſcenes toujours nouvelles qu'elle lui offre; & l'odeur des fleurs champêtres ſe mêlant aux charmes des autres ſens, l'ame partage le délice des yeux, les plaiſirs de tous les ſens; d'où il réſulte la plus douce harmonie que l'homme puiſſe éprouver, celle qui met tous ſes organes à l'uniſſon. Cicéron avoit coutume d'employer quelques momens à la promenade: & dans le moment même de cet exercice, il dictait ſes penſées à ſes ſecretaires qui marchaient près de lui (1).

---

(1) *Ita quidquid conficio aut cogito in ambulationis ferè tempus confero........ Nam cùm vacui nihil temporis*

Si l'on ſe promene au ſoleil & ſur un terrein inégal, alors la tranſpiration doit être plus abondante; & par cette variété de mouvemens, les ſecouſſes imprimées aux viſceres étant plus fortes que ſur un terrein uni, il doit s'en ſuivre différens effets qui ſont ſalutaires dans bien des cas de pratique (1).

Enfin la promenade eſt d'autant plus ſalutaire, qu'elle eſt propre à tout âge, à tout ſexe, & à toute ſorte de tempéramens.

## *Monter & deſcendre.*

L'action de monter & de deſcendre des eſcaliers, met ſinguliérement en mouvement l'épine du dos & les articulations

---

*haberem & cùm recreandæ voculæ causâ mihi neceſſe eſſet ambulare hæc dictitavi ambulans.* Cicer. ad. Att. 2. 23.

(1) *Ambulantes per loca plena & æqualia ſemper iiſdem membris laborent : ambulantes verò per inæqualia toti corpori laborem magis diſtribuant, & idcircò minùs defatigentur.* Plempius, ubi ſuprà.

des extrêmités inférieures, qui tour-à-tour se fléchissent & s'étendent. Cet exercice pourrait être employé utilement, lorsque les muscles de ces différentes parties sont engourdis, & lorsqu'on veut leur donner plus de souplesse & de force. Et comme par cet exercice les visceres de l'abdomen se trouvent quelquefois secoués & balottés, sur-tout si l'on descend plusieurs degrés à la fois, cet effet peut trouver son utilité dans la pratique.

Nous remarquerons, en passant, que l'action de monter est très-pénible pour les asthmatiques; & sans chercher à en développer les causes, nous nous contenterons d'observer avec Borelli, que le diaphragme fait des efforts particuliers, lorsqu'on monte ou qu'on descend les escaliers, de même que dans tous les cas où il s'agit d'employer une force extraordinaire; raison suffisante, & même décisive, pour interdire tous les exercices de cette espece aux poitrinaires.

*L'action de voyager à pied, courir.*

L'action de voyager à pied, donne les mêmes effets que la promenade, relativement aux parties exercées; mais elle en a d'autres, tels que la dissipation, le changement d'athmosphere, &c. dont nous aurons occasion de parler, en exposant les effets des voyages de long cours, soit en voiture, soit à cheval. Au reste on sait que les voyages à pied sont tous propres à ranimer le cours du sang, à atténuer la lymphe, à donner du ton aux vaisseaux capillaires, à augmenter l'excrétion qui se fait par les pores de la peau. En un mot, la gaieté, le bon air, l'air libre, l'exercice, sont l'ame de la santé, & les voyages produisent tous ces effets.

L'action de courir ne differe de la promenade, qu'en ce que les mouvemens du corps sont plus dégagés, plus rapides: ses effets sont à-peu-près les

mêmes ſur la circulation qu'elle anime davantage, & la tranſpiration qu'elle rend plus prompte & plus ſenſible.

## *Le Frotage.*

L'action de frotter eſt aſſez connue, ſans qu'il ſoit beſoin d'en donner une longue deſcription. Pendant cet exercice, une jambe tendue va d'un côté & de l'autre, tandis que la jambe oppoſée s'éloigne par degrés de celle qui frotte ; le frotage excite des ſoubreſauts à toute la machine, & ſes effets ſur la circulation & ſur l'organe de la tranſpiration, ſont à-peu-près les mêmes que dans tout autre exercice violent.

Cet exercice pourrait être indiqué dans les cas où il ſerait néceſſaire de procurer des mouvemens un peu violens aux extrémités inférieures, ſurtout à l'articulation du fémur avec l'os innominé, & lorſqu'il eſt queſtion de ranimer la circulation de ces parties & de les fortifier.

Mais comme dans cet exercice le corps est courbé en devant, le bas-ventre affaissé sur les os pubis, & que tout ce qu'il contient pese sur la vessie & sur les autres parties qui répondent aux anneaux, aux cordons spermatiques, on ne pourrait, sans danger, le prescrire à ceux qui ont des hernies, ou qui en sont menacés, d'autant plus que les Frotteurs eux-mêmes doivent avoir la précaution de porter une ceinture pour les prévenir.

## *Exercices qui ne mettent en action que les extrêmités supérieures.*

Ces exercices peuvent se partager entre ceux qui exercent particuliérement les bras, & ceux qui ne font agir que les mains & les doigts.

1°. Les premiers renferment l'action de coudre, de faire des nœuds avec la navette, de jouer du violon, de balayer, de tourner une manivelle,

de frapper du marteau, de piler, de limer, de ſcier, de raboter, de ramer, de ſe ſervir de la hache, de bêcher la terre, de ſonner les cloches, de lever des fardeaux, de tirer de l'eau d'un puits, de ſe ſuſpendre avec les mains au moyen d'une corde, de grimper ſur les arbres; enfin mille autres jeux, occupations ou métiers, qui peuvent avoir rapport avec les précédens.

La plupart de ces exercices produiſent à-peu-près les mêmes effets ſur les muſcles des extrêmités ſupérieures, qui ſont alors ſans ceſſe en action. On conçoit aſſez, d'après leur uſage, comment les uns font agir plutôt certains muſcles que d'autres, c'eſt l'anatomie qui donne ces connoiſſances abſolument néceſſaires pour faire choix de ces différens exercices dans la cure de certaines maladies où le mouvement eſt indiqué.

Par exemple, faut-il rétablir les mouvemens de l'humérus avec l'omoplate, ou ceux du coude & des poignets?

La manivelle, la hache, l'action de ramer, le violon, le timpanon, le jeu de la toupie, &c. ces exercices bien dirigés d'après les symptômes indicatifs, sont autant de secours que la Gymnastique brachiale offre aux Chirurgiens.

Les bras sont-ils raccourcis ? Ne manque-t-il que du mouvement pour faire alonger les muscles trop roidis qui fléchissent l'avant-bras sur le bras ? L'action de tirer de l'eau d'un puits fera jouer un grand rôle aux muscles biceps, brachiaux internes, &c. Est-il question de donner plus de jeu aux mouvemens de pronation & de supination ? L'action de faire des trous avec une vrille, l'exercice semblable à celui de battre le tambour, &c. mettront souvent en action les muscles ronds-pronateurs, les radiaux internes, &c.

Enfin s'il était nécessaire de développer la capacité de la poitrine, & de fortifier les visceres qui y sont contenus, dans le nombre des exercices dont nous

venons de parler, il en eſt qui mettent en action les muſcles pectoraux & par conſéquent les cartilages des vraies côtes qu'ils tirent à chaque élévation & extenſion des bras. Alors les viſceres de la poitrine, en recevant une portion des ſecouſſes & des mouvemens de la part des bras, la circulation y eſt néceſſairement augmentée; de là tous les effets qu'on pourrait deſirer à cet égard.

De la continuation journaliere de ces exercices, on obtiendra encore que les ligamens des articulations des bras s'alongeront inſenſiblement, que les muſcles de cette partie deviendront plus forts & plus nerveux; que les organes de la poitrine acquerront plus de forces, & que le thorax ſe développera davantage.

On pourrait ajouter que l'uſage de quelques-uns de ces exercices ſerait propre à corriger les difformités naiſſantes de l'épine du dos, qu'ils mettent auſſi en action.

2°. Les exercices qui mettent en action les mains & les doigts que les Anciens appellaient *Chironomie*, renferment l'action d'écrire, de coudre, de faire du filet, de jouer de certains inſtrumens à corde, comme du ciſtre, de la guitare, de la harpe, du claveſſin; ainſi que les métiers qui exigent les mouvemens fréquens des doigts, & les jeux d'enfans appellés jeux de billes, de bilboquet, des oſſelets, &c. Tous ces différens exercices font mouvoir les doigts & les mains en tout ſens, & avec beaucoup d'agilité ; & toutes les perſonnes qui ont appris dans leur jeuneſſe à jouer de quelques inſtrumens, en ſont la preuve.

Cependant à l'ignorance de ces ſortes d'exercices, on en peut oppoſer d'autres, que les circonſtances & le génie du Chirurgien lui feront aiſément imaginer, pour en faire l'application à la cure de ces parties, ſuivant l'exigence des cas.

Si, par exemple, après la guérifon des plaies, des fiftules, du panaris, des foulures, &c. il refte une difficulté de mouvoir les articulations, ou fi cette obfcurité de mouvement dépend de la rigidité & de l'engourdiffement des mufcles extenfeurs & fléchiffeurs, c'eft au Chirurgien à choifir lequel de ces exercices convient le mieux à l'indication exigée; & s'il n'en trouve aucun dans le nombre, c'eft à lui à en fuppléer un de fon idée; mais ce n'eft jamais que d'après la connaiffance approfondie des fymptômes & des accidens qu'il peut faire fon choix, ou imaginer fon moyen.

Paffons aux exercices de la voix.

## *Des exercices de la voix.*

Sous ce nom générique nous comprendrons l'action de parler, de lire à haute voix, de crier, de chanter & de jouer de différens inftrumens à vent; parce que la poitrine eft la caufe efficiente de tous ces différens exercices, & qu'ils

ont les plus grandes influences fur elle. Ils en ont encore fur le diaphragme, le larynx, le gofier, la luette, le palais, la langue, &c. en ce qu'ils concourent tous à la formation de la voix.

Les effets généraux de l'exercice de la voix, foit que l'on parle, qu'on crie ou que l'on chante, font à-peu-près les mêmes à proportion du degré & de la durée de ces différens exercices. Dans l'un & dans l'autre, on fait des infpirations fréquentes, qui, en dilatant les poumons, fervent à broyer & à divifer le fang & à favorifer la circulation. Il en eft de l'exercice de la voix comme de celui des autres parties du corps; les organes de la voix & de la refpiration étant mis en jeu, le fang & le fluide nerveux y viennent en plus grande abondance, la nourriture & la force des parties augmentent (1). Examinons leurs effets en particulier.

(1) *Vox cùm fit animæ motus, non in fuperficie, fed intimis in vifceribus tanquam fonte invalefcens, calorem*

1°. L'action de parler excite la sécrétion des humeurs qui se versent dans la bouche & le gosier, celle des sucs digestifs, c'est-à-dire, de la liqueur gastrique dans l'estomac, ce qui contribue à favoriser la digestion. Pour s'en convaincre, il suffit de réfléchir sur le méchanisme des parties qui concourent à la formation de la voix, sur leur connexion ou plutôt sur leur sympathie avec les organes de la digestion. Voilà pourquoi Hypocrate, dans son *Traité sur la Diete*, a dit : *vocis exercitatio à cœna valdè commoda est*; que Celse conseille cet exercice à ceux qui ont l'estomac faible. *Si quis stomacho laborat, loqui debet*; qu'Aetius est du même avis : *vox egregiè convenit stomacho laborantibus & acidum eructantibus* (1).

---

*auger; sanguinem attenuat, expurgat venas, aperit arterias, coire & concrescere humorem supervacaneum non patitur; aut tanquam fœcem subsidere iis in vasis, quæ alimentum excipiunt aut conficiunt.* Plempius, ubi suprà.

(1) Il y a des gens qui ont recommandé à la plupart des malades la promenade après souper pour, hâter la

La circulation du ſang qui eſt accélérée par tout le corps, pendant cet exercice, donne par conſéquent plus d'énergie à l'eſtomac, augmente la chaleur & la tranſpiration : or que le ſang circule plus vîte dans ceux qui

---

digeſtion ; d'autres prétendent qu'elle trouble la digeſtion, & que le repos lui eſt préférable. Ne pourrait-on point entrer dans les vues des uns & des autres, & pour tenir un juſte milieu, éviter l'exercice corporel d'abord après le repas ; mais y ſuppléer par l'exercice aimable d'une converſation amuſante, qui fixe l'attention ſans fatiguer, & qui occupe l'eſprit ſans cauſer la moindre peine ? Tels ſont ces entretiens que quelqu'un a appellé *le Deſſert des repas* entre gens d'étude. L'hiſtoire, la poéſie & la philoſophie, la politique même, ouvrent une ſource intariſſable aux entretiens les plus piquans & les plus agréables. Cette réflexion n'eſt pas de moi, c'eſt Plempius qui me l'a fournie.

*Motum quidam ſuadent ſtatim à ſumpto cibo & ambulationem : alii quiete adjutari coctionem motu perturbari; ideòque aliis, ut à cibo ſtatim deambulent, aliis, ut quieſcant perſuaſum eſt. Utriuſque conſilii ſcopum videtur non ineptè attingere, qui ſedatum à cœna quietumque corpus ſervans, animum non illicò ſeriis det, ſed dicendo & audiendo ea, quæ blanda ſunt & neque mordent, neque affligunt, ſpiritus recreet.* Plempius, ibid. quò ſuprà.

parlent à haute voix, c'eſt ce qu'on ne peut révoquer en doute, ſi l'on fait attention qu'en plein hiver les Prédicateurs s'échauffent, ſe mettent en ſueur & ſont, pour ainſi dire, tout en nage après avoir parlé une heure, pendant que l'auditoire eſt tranſi de froid. C'eſt ce qu'éprouvent encore les Profeſſeurs, les Avocats qui diſſertent long-tems ſur des matieres plus ou moins intéreſſantes & ſuſceptibles d'opinions contradictoires ſoutenues de part & d'autre avec opiniâtreté.

Une autre preuve de la vertu de la voix & de la parole pour exercer le corps, c'eſt qu'il eſt plus que probable que les femmes ont beaucoup moins beſoin des autres exercices, parce qu'elles uſent beaucoup de celui-là; la nature les ayant rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables, leur ayant donné un plus grand fond de gaieté, elles doivent par cette raiſon cauſer davantage, & ce grand babil devient chez

elles une forte d'exercice proportionné à leurs befoins. D'où l'on peut conclure que les exercices de la voix peuvent quelquefois fuppléer à ceux du corps.

Les Anciens recommandaient beaucoup celui de la voix à ceux que la faibleffe, fur-tout aux jambes, empêchait de travailler ou de fe donner d'autres mouvemens. « Il eft étonnant, dit Plu-
» tarque, combien l'exercice journalier
» de la voix eft avantageux non feu-
» lement à la fanté, mais même à l'en-
» tretien des forces, je ne dis pas de
» celles qui font les athletes, mais de
» la force & de la véritable vigueur
» des principaux vifceres du corps,
» d'où dépend principalement le réta-
» bliffement de la fanté (1) ».

(1) *Ufus fermonis voce pronuntiati, quotidianus mirum dictu quam utile fit genus exercitationis, non ad fanitatem duntaxat, fed & ad vires, non quidem athleticas eas, aut quæ carnes augeant, fed quid principibus corporis membris, penes quæ vitæ potiffimum facultas, naturale robur, verumque vigorem ingenerat.* Plutarch. T. II, p. 130.

2°. La lecture à haute voix & la déclamation produisent les mêmes effets que l'action de parler : car la commotion souvent répétée du diaphragme pendant la lecture, comme dans la parole haute, ballotte doucement les viscères du bas-ventre, ce qui doit nécessairement rendre le mouvement aux humeurs qui se ralentissent dans ces parties.

A mesure qu'on lit, le son de la voix se plie doucement, selon les idées qui affectent, & l'on n'éprouve rien de cette chaleur que le feu de la dispute met quelquefois dans la conversation. Autre chose pourtant est de lire à voix haute, & autre chose est de crier en lisant. Aussi la lecture à haute voix échauffe-t-elle beaucoup moins que l'action de parler, de déclamer : on s'agite moins, on fait beaucoup moins d'efforts violens, j'ai pensé dire de convulsions.

C'est ce qui se passe dans la déclamation théatrale, où l'on est obligé d'exprimer les différentes passions d'une ma-

niere plus ou moins ſenſible pour en pénétrer les auditeurs & en peindre la force. Auſſi la poitrine du déclamateur eſt-elle miſe ſi fortement en jeu pendant les exclamations, que la toux, le crachement de ſang en réſultent ſouvent.

Un tel exercice doit être interdit aux hémophthiſiques ; mais dans d'autres cas de pratique, il peut être de la plus grande utilité, comme pour ſolliciter la rupture d'un abcès enkiſté dans le poumon ; la Médecine fournit beaucoup d'exemples ſemblables. L'action de rire (1) a auſſi produit ſouvent de ces ſortes de ruptures d'abcès qui ont été ſi ſalutaires aux malades, qu'elles les

---

(1) Le ris eſt une action pathétique de l'ame, qui met en jeu le poumon, & s'il s'y trouve quelques matieres étrangeres, l'air qui s'y agite les entraîne au dehors par les bronches. C'eſt ce mouvement & cet état convulſif de la voix que l'on fait quand il ſe préſente quelque choſe de plaiſant à notre vue ; c'eſt là le ris naturel qu'il eſt aiſé de diſtinguer du ris des politiques & des gens du bel air, du ris ſardonique ſur-tout.

ont arrachées à une mort qu'on regardait comme certaine.

3. L'action de crier produit ſur la circulation à-peu-près les mêmes effets que la parole & la lecture à haute voix; cependant les inſpirations ſont plus profondes, le diaphragme preſſe davantage les viſceres du bas-ventre : c'eſt pour cette raiſon que les femmes en travail hâtent leur accouchement, ſi on les laiſſe crier, parce qu'alors la matrice recevant un plus grand effort par la compreſſion du diaphragme, l'enfant eſt ainſi forcé de franchir le détroit inférieur du petit baſſin.

Les cris que les enfans au berceau ont coutume de pouſſer, pourraient être regardés comme de puiſſans moyens que la nature emploie pour faire aller les ſucs nourriciers dans les vaiſſeaux les plus éloignés, ce qui oblige néceſſairement les parties à ſe développer chez eux (1).

(1) Marſilius Cagnatus dit que les cris & les pleurs

Cependant si l'on crie bien fort & long-tems, dans un endroit vaste, comme dans la plaine, la voix, de claire qu'elle était, devient rauque, on éprouve de la chaleur & de la sécheresse dans le gosier; le crachement de sang résulte quelquefois de cet exercice violent: c'est ce qui arrive assez souvent aux Colonels & aux Majors de Régimens, parce qu'ils sont obligés de se faire entendre d'une aîle à l'autre, & que leur poitrine souffre quelquefois beaucoup de l'attitude gênée à laquelle ils sont contraints pendant toute la durée des évolutions.

---

des enfans leur tiennent lieu d'exercice; *& fletum in infantibus loco exercitationis.....* & qu'au rapport de C. Warlitz, les Indiens font tenir toujours auprès du berceau de leurs enfans des orties prêtes, dont on les touche de tems en tems pour les faire crier, parce qu'ils ne crient presque jamais d'eux-mêmes. Ces peuples n'alleguent point d'autre raison de cette conduite, que la meilleure santé & la plus longue vie de leurs enfans. Souvent l'instinct des peuples sauvages équivaut l'art le plus réfléchi.

Il y a un choix à faire, ſoit dans l'action de crier, ſoit dans celle de parler à haute voix, & de déclamer, dont il a été queſtion plus haut; & ce choix dépend du genre des maladies qu'on a à guérir, & de la nature des parties qu'elles affectent. Ainſi toutes les fois qu'il s'agira d'exciter un mouvement très-actif & de le ſoutenir un peu long tems ſans ennui, comme dans le catarre édémateux, ou après les premiers accidens paſſés de la fauſſe eſquinancie; mais ſur-tout dans l'angine paralytique où il y a impuiſſance & relâchement des muſcles de la gorge, altération des nerfs, &c. il eſt clair que l'on retirera plus d'avantage d'une converſation animée, de la déclamation ou d'un commandement à voix haute, que de la lecture à haute voix & de la vociſération proprement dite, parce que ces ſortes d'exercices influent plus ſur le larynx, la luette, les amygdales, &c. que les derniers.

Au reste ce n'est pas ici le lieu d'examiner cette matiere à fond ; il nous suffit d'avoir fixé les idées de nos lecteurs sur les effets de ces sortes d'exercices, & d'avoir donné un apperçu de leur emploi sous un aspect thérapeutique. Parlons du chant.

4°. Le chant met aussi en action tous les muscles de la bouche & des parties voisines ; & par la fréquente contraction qui se fait alors dans ces parties, il arrive que la filtration des liqueurs & leur circulation s'operent plus parfaitement. Le mouvement de la voix influe jusques dans les endroits les plus intimes du corps ; il met en action tous les esprits animaux, non seulement pour ce qui concerne le dehors, comme font les frictions, mais encore pour ce qui concerne les visceres les plus éloignés.

C'est la raison pour laquelle les Religieuses, quoiqu'elles ne paraissent pas faire beaucoup d'exercice, ne laissent pas de se bien porter ; cet exercice de

la voix ſuppléant chez elles à celui que le Cloître les empêche de ſe donner : les eſprits animaux pouſſés par l'action de la voix, s'inſinuent plus facilement dans les tuyaux des fibres & des nerfs; l'air agité par les organes vocaux frappe plus fortement tout le ſyſtême de l'économie animale. De là vient la fluidité des humeurs, de là l'évacuation de la matiere tranſpirable que les remedes diaphorétiques n'operent pas auſſi-bien.

Outre que l'exercice du chant atténue les fluides, il rend encore les parties ſolides plus robuſtes, & moins ſujettes dès-lors à être affectées. N'eſt-ce pas ainſi que l'enfant, dont on fait meſurer l'haleine au chant & aux paroles, acquiert dans ſa poitrine une force qui rend cette capacité plus propre à remplir ſes fonctions vitales ? On a remarqué que les perſonnes qui, en chantant, s'habituent à prendre un ton grave, ſe donnent une voix grave ; que celles qui s'exercent dans les tons aigus, ont une voix aiguë.

Ne pourrait-on pas conclure de tout cela, que l'exercice du chant eſt un vrai moyen de donner de la force aux poitrines délicates des jeunes gens, dont les poumons ſont affaiblis?

5°. Les inſtrumens à vent que l'on fait parler avec la bouche, comme la flûte, le hautbois, le baſſon, la trompette, le cor-de-chaſſe, le ſerpent, paraiſſent avoir été inventés pour imiter la voix naturelle de l'homme; mais il ne nous ſemble pas que la Médecine & la Chirurgie puiſſent beaucoup s'en aider. La plupart de ceux qui apprennent à jouer de ces inſtrumens ſont rarement exempts de douleurs de poitrine; pluſieurs même s'en dégoûtent par cette raiſon. Morgagni attribue à ces inſtrumens, comme à l'exercice de la voix trop continué, les adhérences du poumon, à la plevre qu'il a obſervée dans l'ouverture de pluſieurs cadavres; c'eſt pourquoi il conſeille aux Muſiciens de ne faire uſage de leurs inſtrumens & de

leur voix qu'avec modération, & de n'y employer que le moins d'efforts possibles.

Cependant l'action de jouer des instrumens à vent, dilatant extraordinairement les joues & la poitrine, excitant une grande tension dans les muscles de l'abdomen, & les visceres se trouvant par-là foulés & comprimés, cette action est capable, dis-je, de donner du ressort à ces parties lorsqu'elles sont dans l'atonie, ou qu'il est nécessaire de déterminer une pléthore dans le bas-ventre; mais je ne l'indique ici qu'en tremblant, parce qu'une hernie pourrait en être la suite.

Les instrumens à vent pourraient encore être de quelque utilité aux personnes qui ont les joues rétrécies par les cicatrices qui défigurent ces parties chez elles; parce qu'alors le gonflement des joues causé par la vive compression de l'air qu'on souffle dans l'instrument à vent, peut étendre & alonger les muscles des joues, au point de leur ren-

dre une partie de leur expanſion naturelle (1); mais il faut pour cela choiſir les inſtrumens à bocal, tels que le cor-de-chaſſe & la trompette. L'on conçoit aſſez qu'il n'eſt même pas néceſſaire de ſavoir jouer de ces inſtrumens, & qu'il ſuffit d'en tirer des ſons.

## §. II.

*Exercices du ſecond genre.*

Les exercices du ſecond genre peuvent être diviſés en modérés & en violens : les premiers renferment l'agitation opérée par le branle d'un berceau, par la litiere, la chaiſe à porteur, le bateau, & le carroſſe traîné lentement (2) : les

(1) Je me rappelle avoir vu à la Verrerie de Seve, un homme dont les joues étaient pendantes & pliſſées, à force d'avoir ſoufflé dans le tube qui ſert à porter l'air dans le verre fondu pour le dilater & en former des bouteilles. Cet effet eſt à-peu-près le même que celui qui réſulte de l'action des inſtrumens à vent ſur la bouche.

(2) Au défaut de ces moyens, on peut propoſer la geſtation dans un lit ſuſpendu que l'on agiterait, &

ſeconds renferment l'agitation opérée par le traîneau, la charrette, une voiture en poſte, & la navigation.

Dans ces ſortes d'exercices, certaines parties du corps ſont en repos, tandis que le reſte eſt en mouvement dans la direction des cauſes qui agiſſent ſur les perſonnes exercées. Le corps ſe trouve agité par ce mouvement paſſif, de la même maniere que par les exercices actifs, mais ſans éprouver de laſſitude, & ſans diſſiper ſes forces; au lieu que les mouvemens volontaires des muſcles, en fortifiant le corps, le fatiguent & conſomment autant d'eſprits qu'ils en font renaître. Examinons leurs effets.

*Exercices modérés du ſecond genre.*

Ces différens exercices en général, & principalement les modérés, ont la

ſi l'on n'en a point, on peut mettre ſous un des pieds du lit un ſoutien, & remuer le lit avec la main. Ce moyen avait déjà été imaginé par Celſe. *At certè uni pedi lecti funiculus ſubjiciendus eſt, atque ita lectus hùc & illùc manu impellendus.* Celſ. lib. 2, cap. 2, ſect. 7.

propriété

propriété de donner au corps un mouvement léger d'oscillations, de réveiller les facultés assoupies & languissantes; & sur-tout l'action des visceres par la chaleur résultante de leur frottement & des secousses qu'ils éprouvent, de favoriser les secrétions & les excrétions, de fortifier les organes de la digestion. Voyons les différences qu'il y a entr'eux.

1°. La plupart des Auteurs qui se sont occupés de l'éducation corporelle des enfans, n'ont pas manqué de faire connaître les abus du branle du b erceau en ce qu'il peut causer de très-fâcheux effets dans leur cerveau encore trop tendre; ils ont même prétendu que ce ballottement, dont les secousses scn quelquefois plus fortes les unes que les autres, est capable de les faire souffrir en mille manieres, d'exciter leurs pleurs, de troubler leur digestion, de porter même un dérangement sensible dans la circulation de leur sang; mais il fau

ſonger que tout n'eſt bon & mauvais que relativement (1).

En effet, ſi l'on réfléchit à ce qui ſe paſſe dans l'action très-modérée du branle du berceau, on verra que le renouvellement fréquent de l'athmoſphere, que les ſecouſſes régulieres & modérées données à toutes les parties, que l'action des viſceres les uns ſur les autres doivent faire des impreſſions utiles ſur les enfans attaqués de certaines maladies chroniques qui exigent du mouvement. D'ailleurs l'air qui réſiſte plus ou moins, & contre lequel appuie tout le corps lorſqu'il eſt balancé, agit en comprimant toutes ſes parties comme autant de frictions légeres qui doivent occaſionner le dégourdiſſement des moindres vaiſſeaux de la peau, & faciliter le mouvement des liqueurs dans leurs cavités : ces parties étant agacées, elles

(1) L'Abbé Nollet & J.-J. Rouſſeau ont tous deux été de cet avis.

prennent un ton égal qui établit l'équilibration ; d'où résulte une certaine harmonie entre l'action des organes & la distribution des humeurs, très-favorable au rétablissement de la santé.

Qui ne sait pas que rien n'appaise autant les enfans malingres que le mouvement, sur-tout lorsqu'ils n'ont pas faim ? N'y a-t-il pas des circonstances où un ébranlement lent & doux du berceau pourrait soulager les maux des enfans, en les distrayant un peu de leurs souffrances, & en les invitant au sommeil ?

2°. Si l'on porte les enfans sur le bras, & qu'on les secoue doucement, il résulte de cette gestation à-peu-près les mêmes effets sur leur petit corps, que celle opérée par la chaise à porteur sur celui des adultes. Les visceres sont légérement ballottés & froissés les uns contre les autres. Par cet exercice on pourrait peut-être obtenir le dégagement de quelques corps étrangers arrêtés

dans les inteſtins ; comme on pourrait auſſi faire ſortir des pierres biliaires engagées dans le foie, &c.

3°. Si la geſtation a lieu dans une litiere, ou en ſuivant doucement en bateau le cours d'un fleuve tranquille (1), on éprouve alors un balancement inſenſible qui égaye & réveille ſans effort l'action des viſceres, & leur donne de la vigueur; elle excite l'appétit & diſpoſe merveilleuſement à une tranſpiration convenable. C'eſt le témoignage de Sanctorius : *Cymbæ & lecticæ motus ſi diu duret, ſaluberrimus ; tunc ſolùm ad debitam perſpirationem mirificè diſponit.* Aph. 29.

4°. Eſt-on monté dans une voiture traînée lentement ſur la pelouſe, cette geſtation procure également à tout le corps une douce agitation qui ne lui

(1) *Navi autem vehi conducit debilibus ; ſi placido navis feratur motu miram alacritatem, perſpiratione auctâ, ſolet excitare, famem augere, ingeſtorum digeſtionem promovere.* Vanſvieten, Vol. 1, p. 34.

coûte ni peine ni fatigue ; mais ce qu'il y a de plus particulier à ces trois sortes d'exercices modérés, c'est que le mouvement de l'air, auquel on est exposé pendant leur usage, & son influence salutaire, se déploie d'une maniere plus efficace sur les vaisseaux du poumon ; mais aussi cet exercice est souvent en pure perte, lorsque la voiture est fermée. La variété des objets qui offrent sans cesse de nouvelles scenes, égaye l'imagination & porte dans l'ame une satisfaction incomparable.

Tous ces exercices conviennent aux malades, dont les forces sont épuisées par la faiblesse, par l'inaction, le trop long repos, & par la diete, en un mot à ceux qui ne sont point encore en état de s'exercer par eux-mêmes. Ils sont capables de procurer insensiblement la résolution des matieres grossieres & hétérogenes, qui engouent & obstruent les vaisseaux, & dès-lors ils paraissent très-propres pour emporter les restes

des maladies qui durent depuis long tems, & qui n'ont point cédé aux autres remedes.

*Exercices violens du ſecond genre.*

1°. Le mouvement d'un char moins bien ſuſpendu, du traîneau, de la charrette, des voitures publiques, ſur-tout s'ils roulent ſur un terrein inégal & pierreux, & en poſte, demande beaucoup de forces, à raiſon des ſecouſſes plus violentes qu'ils cauſent à toute la machine; elles ſont quelquefois ſi fortes, qu'elles feraient capables de réveiller d'un aſſoupiſſement léthargique. Auſſi cet exercice eſt-il nuiſible aux pierreux, en ce qu'il rend la veſſie plus malade, par l'action de la pierre ſur ſes membranes (1).

---

(1) *Qui curribus & rhedis vehuntur, ſæpè magna incommoda currunt, quòd violento motu corpus concutiant, crurum ac reliquorum membrorum juncturas enervent: tùm & renes agitantur, qui ſi calculo laborent, non mediocriter læduntur.* Plempius, ubi ſuprà.

Si ces exercices font continués longtems, ou fi l'on voyage, leurs effets fur les fluides & les folides font plus marqués, à raifon du mouvement continuel qu'ils exigent & du fréquent changement d'air auquel on eft expofé. Le corps acquiert plus de force, les fonctions reprennent de la vigueur, l'efprit devient plus tranquille, & fe défait de toute inquiétude, faifi qu'il eft par les charmes des objets nouveaux & variés qui fe fuccedent fans ceffe, & qui excitent l'ame à fe replier agréablement fur elle-même.

2°. La navigation femble réunir tous les avantages de la plupart des exercices de la Gymnaftique. En effet le mouvement ondulatoire d'un vaiffeau & les fecouffes que l'on y fouffre, prêtent à l'action différente de tous les mufcles qui fe trouvent conftamment obligés d'être par toute l'habitude du corps dans un mouvement alternatif, pour conferver toujours l'équilibre.

Etant considérée dans ses circonstances compliquées, & alors qu'elle a le plus grand effet, la navigation mérite d'être rangée au nombre des exercices les plus violens & les plus capables de causer de grandes révolutions : néanmoins, dès qu'on en a fait usage pendant quelque tems, elle devient réellement l'exercice le plus doux & le moins propre à exciter des mouvemens irréguliers ou dangereux dans les fluides. Examinons plus particuliérement ses effets.

La gestation en mer est vive, forte & continuelle; le corps est comme bercé & dans un balancement perpétuel, à cause du changement continuel du centre de gravité; ce qui fait que tous les solides sont en action & agissent sur les fluides avec une grande variété & beaucoup d'effet. Par cette différence de mouvement, tous les sucs sont mêlés plus efficacement, ils sont comme broyés; ce qui produit un fluide beaucoup plus

uniforme, un ſang beaucoup mieux travaillé.

Les poumons, par leur mouvement non interrompu, & l'agitation qu'ils communiquent au ſang, ſont les principaux organes de la ſanguification, qui eſt le plus ſouvent imparfaite dans pluſieurs maladies chroniques, mais principalement lorſque cet organe eſt affecté. Ici l'action variée & conſtante de tout le ſyſtême muſculaire, ne pourrait-il pas ſuppléer en quelque choſe à l'action affaiblie des poumons? & cet exercice ne contribuerait-il pas plus qu'aucun autre à la ſanguification, lorſque l'organe dont nous venons de parler, ne peut exercer librement ſes fonctions?

Ce qui ajoute encore beaucoup à l'exercice que l'on fait en mer, c'eſt l'action de l'air, qui ayant un mouvement ondulatoire, agit néceſſairement comme par voie de percuſſion.

Or, par ce moyen, il a une efficacité beaucoup plus grande que lorſqu'il n'agit

que par une preſſion conſtante & égale. L'air de mer, dit Cœlius, eſt apéritif, à cauſe des particules ſalines qui y ſont ſuſpendues ; & il nettoie le corps de ſes impuretés ; enfin il produit de tels changemens, qu'il ſemblerait qu'il le renouvellât (1).

Un autre effet de la navigation dont nous aurions dû peut-être parler avant tous les autres, parce qu'il ſemble un remede précurſeur de celui qui réſulte de cet exercice, cet effet eſt *le mal de mer*, ou *vomiſſement violent* (2), qui eſt la ſuite preſque inévitable d'un premier

(1) *Maritimæ vero latenter atque ſenſim corpus aperiunt, & ſalſæ proprietatis cauſa, corpus adurunt ; atque ejus habitum quâdam mutatione reficiunt......... Eſt enim lacerantior, atq. corporis aperitionibus efficax, ob ſalſitatem, maritimus aer.* Cœl. aurel. morb. chron. cap. 1, 3.

(2) *Commotio quæ in navigatione excitatur, vim habet elleboro levi & albo perſimilem..... Quin & vomitiones ipſæ in ſtabili volutatione commotæ, plurimis morbis capitis, oculorum, pectoris medentur, omnibuſque propter quæ elleborum bibitur.* Oribas. Med. collect. cap. 23.

embarquement. Sa propriété est de nettoyer les premieres voies des mauvaises humeurs, qui, retenues, pourraient vicier le chyle & être comme un foyer continuel, d'où dérivent les impuretés du sang & un dérangement dans les fonctions, jusqu'à ce qu'il soit dompté par quelque moyen que ce soit. En cela, *le mal de mer* correspond, on ne peut mieux, avec l'usage ordinaire où l'on est de nettoyer les premieres voies avant d'administrer une suite réguliere de remedes.

Mais cette opération n'est pas le seul bien que procure *le mal de mer*. Le vomissement, en attirant dans les parties une plus grande quantité d'esprits, les échauffe & les fortifie ; il donne, par sa continuité, une contractilité permanente à la fibre, qui rétablit le ton de l'estomac & des intestins, &c. &c.

De tels effets produits par la navigation, ne peuvent être indifférens dans la cure de certaines chroniques, sur-tout

lorſqu'elles ſont compliquées d'hypocondrie : car la vie que l'on mene en mer eſt plus capable que toute autre d'agir ſur l'eſprit & par conſéquent ſur le corps, puiſqu'il y a la plus grande ſympathie entre les deux.

En effet ſur mer il regne un aſſemblage de paſſions qui eſt ſingulier, & ſouvent porté à l'extrême. Souvent l'eſprit des Marins ſe trouve partagé entre la crainte & l'eſpoir ; & des tranſitions ſi ſubites & ſi variées doivent exciter les plus grandes révolutions ; elles ſont ſeules capables de guérir des maladies invétérées & incurables ( 1 ).

D'un autre côté, l'eſprit éloigné des affaires, des ſoucis, éprouve un repos

---

( 1 . *Verùm geſtatio per pelagus vehementiſſima eſt, & mutationes plurimas & maximas facit. Nimirùm cùm anima mixtos affectus habeat ex triſtitia & ſpe, timore ac periculo, modò gaudentibus & lætis, modò in agone exiſtentibus navigantibus. Omnia hæc compoſita ſufficientem vim habent omnem veterem morbum exigendi, & è corpore excludendi.* Aetius Med. contract. tetrab. 1, ſerm. 3, cap. 6.

particulier ; il eſt d'ailleurs égayé par la variété des objets curieux qui le conduiſent dans des pays inconnus ; l'eſpérance de revoir bientôt ſa patrie, réveille la ſatisfaction du navigateur. Quel contentement n'éprouve-t-il pas, dès qu'il apperçoit le port ! Réfléchiſſant ſur le plaiſir qu'il aura de recevoir les careſſes de ſon épouſe, de ſes enfans, de ſes amis, goûtant d'avance la ſatisfaction qu'il éprouvera en leur racontant ſes voyages & ſes périls, en les pénétrant d'effroi par l'image d'une tempête & la peinture d'un naufrage, auquel il aura échappé, il eſt heureux d'avance, il s'extaſie à la vue de tous les genres de bonheur qu'il ſe promet à ſon arrivée.

## §. III.

### *Exercices du troiſieme genre.*

Le troiſieme genre d'exercices, qui participe des deux précédens, regarde celui qu'on fait étant aſſis, ſans autre

appui : par exemple, sur une corde suspendue & agitée ; ce qui constitue la branloire & le jeu qu'on appelle *escarpolette ;* l'équitation avec différens degrés de mouvement, tels que le pas du cheval, l'amble, le trot, le galop, & autres sortes de moyens qui peuvent avoir du rapport à ceux-là, dans lesquels on est en action de différentes parties du corps, pour se tenir ferme, pour se garantir des chûtes, pour exciter à marcher, pour arrêter ou refréner l'animal sur lequel on est monté.

Ces sortes d'exercices donnent lieu en même tems aux mouvemens de la tête, des bras, des jambes & du tronc, & on est exposé, en les prenant aux ébranlemens, aux secousses dans les entrailles sur-tout, aux agitations plus ou moins fortes de la machine ou de l'animal sur lesquels on est porté, d'où résulte un double effet, dont l'un est réellement actif & l'autre passif.

1°. L'exercice que l'on prend sur une

balançoire, dans l'escarpolette & même dans une calêche, approche beaucoup de celui de la navigation, parce que le corps s'y trouvant exposé à une grande variété d'attitudes, les muscles sont constamment obligés d'être par toute l'habitude du corps dans un mouvement alternatif, pour conserver toujours l'équilibre. Ces mouvemens subits & quelquefois inattendus, peuvent être d'une grande influence dans la pratique; c'est au Praticien éclairé à en déterminer l'application. Examinons plus particuliérement les effets de l'exercice à cheval, car il a une grande prérogative sur tous les autres de ce genre.

2°. L'équitation, lorsqu'elle est très-modérée, c'est-à-dire, faite au pas de cheval ou à l'amble, cause des secousses égales & douces, & dès-lors très-favorables à toutes les parties du corps, particuliérement aux viscères de la poitrine & du bas-ventre qu'elle applique sans effort les uns contre les autres.

Cependant Sanctorius a remarqué que les effets salutaires de cet exercice appartiennent plus aux parties supérieures qu'à celles qui sont au-dessous des reins ; & il prétend que de toutes les manieres d'aller à cheval, la meilleure est d'aller au pas, ensuite le trot ; & que la plus nuisible est le galop, en ce qu'il ébranle trop les parties solides du corps, & sur-tout les reins (1).

Par les secousses réitérées que l'équitation modérée imprime sur les solides, elle occasionne dans le système vasculeux une action & une réaction sur les parois des vaisseaux, qui augmentent le mouvement des liqueurs qu'ils contiennent, & procure une circulation plus libre jusques dans les plus petits vaisseaux ; le sang & la lymphe se trouvent plus atténués, mieux préparés, &

---

(1) *Equitatio respicit magis perspirabile partium corporis suprà lumbos, quàm infrà. Inter autem equitationes, tolutans saluberrima; sicut succussa is insaluberrima.* Sanctor. aph. 27.

acquierent dès-lors une plus grande perfection. Cet exercice modéré facilite sur-tout la circulation dans les parties glanduleuses de tout le corps, où l'on sait qu'elle ne se fait que lentement, à cause des circonvolutions des vaisseaux & du défaut de leur ressort. La lymphe d'ailleurs qui s'y prépare, est d'une nature visqueuse & très-disposée à s'épaissir & à produire des engorgemens dans ces parties.

L'équitation modérée développe encore, en accélérant l'action des solides & le mouvement des liquides, & augmente par conséquent le degré de la chaleur du corps; ce qui fait que toutes les fonctions se font avec plus de facilité. L'action que cet exercice opere sur le bas-ventre & sur le diaphragme, facilite l'entrée du chyle dans les veines lactées, & conséquemment la nutrition, la transpiration, les digestions, la sortie des excrémens & la sécrétion de tous les visceres.

Mais un des principaux effets qui en résultent, c'eſt que la circulation devient plus facile dans les ramifications de la veine-porte, dans le méſentere, les inteſtins, &c. &c. Auſſi cet exercice paraît-il être ſpécialement adapté aux hypocondriaques; car il eſt vraiſemblable que chez ces ſortes de ſujets, il y a quelque défaut dans les fonctions du foie, & ſur-tout dans les inteſtins; & cela eſt même évident par la conſiſtance, l'odeur & les autres qualités de leurs humeurs, bien différentes de celles qu'ils avaient dans l'état de ſanté.

Ce défaut peut être corrigé par l'uſage de l'exercice du cheval qui, en agiſſant ſur ſes parties, comme un topique, doit naturellement, par des ſecouſſes multipliées, y exciter une chaleur plus grande qu'à l'ordinaire, mieux faire le mélange des humeurs, & faciliter davantage leur excrétion. Il n'y a rien, dit Celſe, qui raffermiſſe davantage les inteſtins que l'exercice du cheval, & c'eſt par

cette raiſon, qu'il eſt utile dans la diarrhée (1).

L'équitation a encore d'autres propriétés, c'eſt de répandre une fraîcheur ſur le viſage des perſonnes mêmes les plus infirmes & les plus faibles. Cette fraîcheur dure quelque tems, & s'annonce dès la premiere fois que l'on monte à cheval. Cet exercice étend ſes effets ſur la poitrine; il donne occaſion aux différens changemens d'air qu'on rencontre à la campagne, tantôt dans la plaine, tantôt ſur les collines, tantôt ſur le bord des rivieres; changemens qui agacent doucement les houpes nerveuſes & contractent les fibres; de ſorte que ce fluide pénetre avec plus de force dans la poitrine & excite l'expectoration. D'un autre côté, les différens objets qui ſe préſentent, ſont comme autant de

(1) *In hoc affectu corporis..... vehiculo ſediſſe vel magis etiam equo prodeſt, neque enim ulla res magis inteſtina confirmat.* Celſ. lib. 4, cap. 1, ſ. 6.

nouvelles ſcenes, qui amuſent infiniment l'eſprit.

Ce fond de gaieté, que l'équitation inſpire à un malade, eſt une diverſion vraiment deſirable, & dont le Praticien peut tirer un grand parti : car plus la crainte & le chagrin ſont capables d'aggraver une maladie, & même de l'occaſionner, plus on doit ſaiſir avidement un moyen agréable de la guérir ou de la prévenir : or l'exercice du cheval en eſt un qui peut inſpirer la plus grande confiance, ſoit au malade, ſoit au Médecin, & dès-lors opérer les meilleurs effets.

Ils ſont merveilleux ces effets, dans tous les cas où l'équitation eſt faite à propos ; ils ſont preſque incroyables, ſur-tout dans la cure des maladies chroniques qui affectent la poitrine & le bas-ventre. Auſſi cet exercice eſt-il infiniment plus agréable & plus ſalutaire pour un malade que celui du carroſſe, ſi toutefois ſes forces le permettent.

Plempius (1), Sydenham, Fuller, Vanſvieten s'accordent tous à lui donner la préférence.

Mais ſi l'équitation eſt pouſſée à un degré trop violent, comme de trotter ou de galoper fortement, c'eſt de tous les exercices violens le plus dangereux pour les malades ſur-tout, parce qu'alors les fluides & les ſolides éprouvent un bouleverſement conſidérable, & que les viſceres trop agités peuvent ſe déplacer de leur ſituation naturelle, & produire des hernies. De ces effets de l'équitation trop forte & trop violente, ſuivent des courbatures, des douleurs aux articulations (2), des crachemens ou des piſſemens de ſang, des hémorroïdes, &c. &c.

---

(1) *Per rhedas ità pedibus cruribuſque obrigeſcunt ut non ampliùs incedere valeant.... Equitatio commodior eſt, modò non ſit equus ſternax, ceſpicator aut ſuccuſſor.* Plempius, ibid. quo ſuprà.

(2) *Equitare ei cui articuli dolent, inimiciſſimum omnium eſt.* Celſ. lib. 4, cap. 1.

Si quelqu'un s'étonnait de ces suites funestes, qu'il réfléchisse un moment aux forces qu'il faut employer pour se tenir ferme sur un cheval qui court, ou qui trotte vivement, (ce qui demande nécessairement l'action tonique de presque tout le corps, & la contraction violente des muscles), alors il sera moins surpris de la fréquence des accidens dont nous venons de parler, chez ceux qui courent la poste, qu'il ne le sera de leur petit nombre, & pour ainsi dire de leur rareté. A plus forte raison s'en suivrait-il des désordres sensibles sur les viscères renfermés dans la poitrine & le bas-ventre, si ces parties étaient déjà affectées. Qui ne conçoit en effet que le poumon étant tuberculeux, ou en partie squirrheux, ou ayant récemment contracté des adhérences à la suite d'une inflammation, les violentes secousses qu'il éprouverait par le galop ou le trot dur d'un cheval, pourraient donner lieu à des divulsions dangereuses, à des ruptures de vaisseaux,

à des hémophtiſies, & hâter la fin des malades, qui, par erreur, ſe feraient perſuadés que l'équitation pouvait leur être ſalutaire ? Elle l'eſt réellement dans la cure de ces mêmes maladies, comme nous le prouverons plus amplement ailleurs; mais c'eſt lorſqu'elle eſt très-modérée & faite à propos.

Cette obſervation, & toutes celles que nous avons laiſſé échapper juſqu'ici, comme en paſſant, nous impoſent enfin la néceſſité d'établir des précautions générales pour aſſurer le ſuccès des trois genres d'exercices. Ces regles gymnaſtiques feront l'objet du Chapitre ſuivant.



# CHAPITRE V.

## *Regles gymnaſtiques.*

*Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodò, quandò?*

Les trois genres d'exercices adoptés par la Médecine pour la cure de différentes maladies, ſont d'une efficacité ſi grande, qu'ils deviennent quelquefois par eux-mêmes un moyen plus ou moins ſûr de guériſon. Cependant lorſqu'on parcourt certains Auteurs, qui ont écrit ſur la Gymnaſtique Médicinale, on eſt étonné de voir que les uns ont préconiſé certains exercices comme des moyens ſalutaires dans telles ou telles maladies; que les autres, au contraire, les ont formellement déſapprouvés comme nuiſibles. L'équitation, par exemple, que Sydenham, Vanſvieten, Fuller ont regardée

regardée comme un ſpécifique contre les embarras des viſceres du bas-ventre, eſt rejetée par Jonſthon, Jérôme Mercurial, &c. Et les ſentimens ſont auſſi très-partagés ſur les bons ou mauvais effets de la vocifération. Cette différence dans les avis prévient l'homme vraiment inſtruit, qu'il n'y a point de remede bon ou mauvais abſolument, & que ſon ſuccès dépend entiérement d'une juſte application. Traçons à cet égard quelques regles de conduite.

La nature de la maladie étant aſſez connue pour ſavoir ſi le mouvement eſt néceſſaire, il convient alors,

1°. De faire choix des exercices qui paraiſſent plus propres à remplir les indications curatives;

2°. De régler le tems auquel il convient de s'exercer;

3°. De proportionner la meſure & la durée de l'exercice à l'âge du malade, au ſexe, au tempérament, à la ſaiſon, &c.

4°. De prendre des précautions particulieres, après l'exercice fini. Détaillons chacune de ces regles dans un paragraphe particulier.

§. I^er.

PREMIERE REGLE GYMNASTIQUE.

*Le choix des Exercices.*

Ce que nous avons dit des effets du mouvement en général, relativement au tems, au lieu, au degré & à la durée, doit être appliqué à tous les exercices des trois genres. Cette application une fois faite, l'on sentira aisément la différence de leurs effets, relativement à la nature de l'exercice, qui exigera des efforts plus ou moins violens; & c'est ce qui en déterminera le choix.

Parmi les exercices du premier genre, il en est de deux especes: les uns violens, qui mettent dans un instant tout le corps dans la plus grande agitation;

les autres plus modérés, qui n'exigent qu'un léger mouvement musculaire quelquefois général, d'autres fois locomouvant. Par exemple, il est démontré que le jeu de billard, du palet, la promenade, & tous les autres qui n'exercent que modérément le corps, ne produiront pas les mêmes secousses aux viscères & à l'action musculaire; qu'ils n'exciteront pas la même transpiration, (leur durée étant égale), que les jeux du volant & de la paume, que l'exercice de l'escrime, de la danse & de la chasse. L'on en sent assez les raisons, d'après l'exposition de leurs effets. Parmi ceux qui ne mettent en action que les extrémités, il est encore aisé de distinguer les modérés des violens, & il en est de même à l'égard des différens exercices de la voix. Ne nous répétons pas.

D'après ces réflexions générales, nous croyons pouvoir décider sans crainte, que les exercices du premier genre ne conviennent pas aux corps languissans,

cacochimes & mal constitués, à ceux qui ont perdu leurs forces par le long séjour du lit ou par quelque maladie longue & considérable, & qu'ils ne peuvent être utiles qu'aux malades qui ont assez de forces pour en supporter l'action, & long-tems même après la cessation des accidens.

Quand il est nécessaire de mettre en mouvement toute la machine par le moyen des exercices, il faut faire choix de ceux qui remplissent mieux cette intention. Il est des gens qui s'en tiennent à un seul exercice, qui favorise seulement quelques parties du corps & laisse les autres dans l'inaction. Il est important de faire toujours choix de l'exercice qui fait agir précisément les parties où le mouvement est indiqué: c'est de cette application bien faite que dépend le succès.

Les exercices du second & troisieme genre ne convenant absolument qu'aux malades qui ne peuvent point

s'exercer par eux-mêmes, il eſt clair que la geſtation la plus douce, telle que la litiere, la chaiſe à porteurs & le bateau, ainſi que le pas du cheval, doivent être préférés juſqu'à ce que les malades aient un peu recouvré de leurs forces. Que l'on monte alors dans une voiture, mais que l'on n'aille que lentement, d'abord en raſe-campagne & ſur la pelouſe, juſqu'à ce que les forces permettent de ſupporter ſur un terrein inégal & pierreux, les violentes ſecouſſes d'un char moins bien ſuſpendu, ou d'un cheval qui marche au trot. Ces exercices paſſifs ont-ils produit l'effet qu'on en attendait? Eſt-il néceſſaire, pour achever la guériſon, de continuer & d'augmenter le mouvement de toute l'action muſculaire ou d'une faculté loco-mouvante? C'eſt alors qu'il faut recourir aux exercices actifs, après en avoir déterminé le choix.

En général, dans tous les cas où l'on ſe propoſe de faire de l'exercice pour

le rétabliſſement de la ſanté, l'on doit choiſir, autant qu'il eſt poſſible, le moyen qui plaît davantage, qui récrée l'eſprit en même tems qu'il met le corps en action, parce que, comme dit Platon : « La liaiſon générale qui eſt entre » l'ame & le corps, ne permet pas que » le corps puiſſe être exercé ſans l'eſprit, » & l'eſprit ſans le corps ».

§. II.

SECONDE REGLE GYMNASTIQUE.

*Le choix du tems.*

Le mouvement étant indiqué pour la cure d'une maladie, il vaut mieux s'y livrer après la ceſſation des douleurs que pendant qu'on les éprouve encore; il vaut mieux le prendre quand le tems des premiers accidens eſt paſſé, lorſqu'il y a diminution dans la ſuppuration, & lorſque les criſes ſont paſſées.

Il eſt de regle-pratique qu'on ne doit

jamais agiter un corps qui souffre, soit que l'on ressente de la douleur par-tout, soit qu'on n'en ressente que dans quelque partie; il est peu de cas exceptés. On ne doit point le faire non plus dans le redoublement de la fievre, mais toujours dans la rémission.

L'expérience a prouvé encore qu'il convenait mieux de prendre du mouvement avant de manger qu'après : on en sent bien les raisons. Cependant il y a des tempéramens, & sur-tout les bilieux, qui ne peuvent supporter un exercice violent, notamment celui du cheval, lorsque leur estomac est entiérement vuide. Ceux-là doivent alors prendre un bouillon, ou quelqu'autre nourriture légere, avant que de monter à cheval. Nous remarquerons encore qu'on ne doit pas manger, ni s'appliquer d'abord après l'exercice (1), parce

(1) *Ne statim post exercitationem cibus assumatur, sed modica interjiciatur mora, quò usque fervor remittatur & agitatio corporis jam sedata appareat.* Mercurial.

qu'alors on a besoin de repos, & que l'action de l'ame n'est point un repos pour le corps fatigué.

## §. III.

### Troisieme Regle Gymnastique.

*La mesure & la durée de l'exercice proportionées à l'âge, au sexe, au tempérament du malade, & à la saison où il est exercé.*

La regle générale qu'il faut suivre pour la mesure & la durée de l'exercice, c'est de l'interrompre, non tout-à-coup, mais peu-à-peu, & par degrés, lorsqu'on voit que les vaisseaux commencent à se gonfler, que la respiration devient moins libre, que la rougeur du visage aug-

---

de arte gymnasticâ. *Post satietatem nihil agendum. Si quis interdiù se implevit, post cibum neque frigori, neque cestui, neque labori se debet committere: neque enim tam facile hæc inani corpore quàm replete nocent.* Cels. lib. 1, Cap. 1, sect. 2.

mente, que la peau eſt ſuante, & que l'on ſent une laſſitude, ſans être accompagnée de fatigue (1); cependant la difficulté de reſpirer & la ſueur ne ſont pas toujours des ſignes certains que la meſure de l'exercice eſt ſuffiſante, parce qu'il y a certains exercices violens qui peuvent produire ces deux effets, avant que d'avoir ſatisfait au beſoin entier qu'on peut en avoir : la ſueur d'ailleurs eſt quelquefois plus prompte ou plus tardive chez les uns que chez les autres. Il en eſt de même pour la gêne de la reſpiration ; elle ne doit pas toujours être l'indice du terme du mouvement, parce qu'elle peut dépendre de la complexion plus ou moins forte du ſujet, & de la nature de la maladie.

Au reſte l'eſpece & la durée de l'exer-

(1) *Moderata exercitatio eſt quæ fit uſque ad ſudorem, aut certè laſſitudinem citrà fatigationem : eſt enim inter eas diſcrimen, quòd laſſitudo ſit corporis gravitas; fatigatio autem ſit immoderatio laboris ; illa ſpiritum non nihil exſolvit, hæc plus ſatis corpus incalfacit & exſiccat.* Plempius, &c.

cice doivent varier à raison des indications curatives : car lorsqu'on a celles d'un exercice forcé pour la guérison de certaines maladies chirurgicales, les signes indiqués plus haut ne peuvent pas toujours servir d'indice pour le degré & la durée du mouvement qui doit être alors proportionné à mille circonstances sur lesquelles on ne saurait donner des regles précises ; c'est sur quoi on doit se consulter soi-même. Souvenons-nous qu'à quelques exercices qu'on se livre, ils doivent toujours être assaisonnés de cette sage modération qui peut seule procurer les merveilleux avantages que nous en attendons. C'est à la sagesse de ceux qui les consultent & de ceux qui s'y livrent, à les restreindre ou à les étendre. Ne perdons pas de vue sur-tout que le choix, le degré & la durée de l'exercice doivent être proportionnés, comme nous l'avons dit, à l'âge, au sexe, au tempérament du malade, & à la saison où il est exercé.

1°. Quant à l'âge, un jeune homme & un vieillard supportent plus facilement telle espece d'exercice actif, qu'un homme dans l'âge de maturité, qui n'est point accoutumé au mouvement & au travail. Cependant les jeunes gens & les vieillards doivent s'exercer moins violemment & moins long tems, que les hommes faits. La raison en est que tous ceux qui prennent, avant le tems, des exercices qui ne sont pas faits pour leur âge, vieillissent & tombent dans une rigidité prématurée.

Les Soldats, par exemple, qui se fatiguent beaucoup plus que leurs Officiers, sont hors d'état de servir avant ceux-ci, qui, soulagés dans leurs travaux par l'aisance & la richesse, conservent très-long-tems une vieillesse active & exercée, utile à l'Etat & agréable à eux-mêmes.

Il y a pourtant une maxime à observer pour les vieillards, c'est qu'ils doivent toujours, dans certains cas, & lorsque

l'eſpece de mouvement indiqué eſt indifférent pour la cure de la maladie, continuer les exercices auxquels ils ſont accoutumés ; par cela même que l'habitude les leur a rendus plus faciles, ils ne peuvent que leur être plus agréables : au moins eſt-il certain qu'ils s'exposeraient, ſi, tout d'un coup ils voulaient ſubſtituer un genre nouveau d'exercice à celui auxquels ils étaient accoutumés. J'ai vu des gens qui retrouvaient facilement leurs forces par la promenade, & qui étaient incommodés par la chaiſe à porteurs & par la voiture ; d'autres que la voiture ſoulageait beaucoup, mais qui ne pouvaient pas ſupporter la promenade la plus modérée.

Au reſte les exercices des vieillards doivent être doux & modérés, ils ne doivent ni fatiguer leurs ſolides, ni fouetter trop leur ſang ; les promenades à pied, les jeux, les exercices modérés, les plaiſirs de la campagne, par exemple, & ſur-tout ceux de l'agri-

culture (1), qui environnent leurs corps des parties subtiles des plantes, & qui leur font respirer un air pur & salutaire. Tous ces exercices & ces jeux leur conviennent beaucoup, ainsi qu'aux adultes, dans un tems de convalescence.

2°. Le sexe; le corps des femmes est naturellement plus fluet, plus mince & plus délicat que celui des hommes. Cette loi est assez générale dans toutes les femelles des animaux, comparées aux mâles : cependant il n'y a que la femme qui ait cru avoir des droits à l'oisiveté :

(1) Nous entendons par les travaux de l'agriculture, non pas ceux auxquels sont condamnés les malheureux qui sont courbés sous le poids des fardeaux, & qui supportent tout le faix du jour, mais ceux que nous présente le Laboureur dépeint par Virgile, donnant des ordres au milieu de la campagne & faisant devant lui couper ses moissons ou fouler sa vandange; tantôt voyant traire ses vaches, tantôt occupé à compter ses génisses. Cette belle simplicité de la vie champêtre, éloignée des remords & des chagrins, méritait bien d'être chanté par les Poëtes; & s'il est impossible de la retrouver aujourd'hui, leurs vers du moins sont d'aimables leçons qui nous apprennent à la regretter.

leur texture établit la néceſſité des exercices doux & modérés. Qui eſt-ce qui n'a pas remarqué que ces femmes les plus oiſives de corps & d'eſprit, tombent ſouvent en convulſion à la moindre cauſe extérieure, à une promenade un peu longue; parce que, quoique faible, l'impreſſion de cette cauſe eſt trop forte pour elles? Elles ſont à-peu-près comme les convaleſcens, dont les fibres ſont dans un état d'atonie bien marqué: au moindre mouvement extraordinaire, ils treſſailliſſent juſqu'à la convulſion, ce n'eſt pas que la tenſion produiſe aucun danger de rupture dans les fibres; mais quelque faible qu'elle ſoit, elle eſt trop forte pour des fibres déshabituées du ſentiment, & dont l'état naturel eſt d'être relâchées. C'eſt pour cela que les exercices actifs les plus modérés, & encore mieux les paſſifs, conviennent davantage aux femmes malades. Il faut remarquer qu'il y a cependant certains exercices qui conviennent plutôt aux

femmes lorſqu'elles ſont nourrices, (c'eſt ce que nous indiquerons plus loin, quand l'occaſion s'en préſentera) ; il en eſt d'autres qu'elles doivent éviter, ou préférer pendant la groſſeſſe.

Il y a des femmes qui n'ont point conſidéré l'équitation comme un exercice au-deſſus de leurs forces & de leur caractere, on le leur a conſeillé quelquefois avec ſuccès pour hâter le retour des regles ; mais je ne voudrais pas qu'elles ſe tinſſent à cheval comme les hommes, cela eſt trop froiſſant ; il vaudrait mieux qu'elles y fuſſent aſſiſes, les deux jambes d'un même côté, & les deux pieds appuyés ſur un large étrier.

En vain obſerverons-nous ici que le plus grand nombre des femmes qui habitent les villes, s'exercent trop peu, ou ne font qu'un exercice épuiſant. Beaucoup d'autres les ont averties avant nous que rien ne détruit plus leur tempérament & leur conſtitution que la molleſſe & l'indolence où elles vivent.

Les femmes ſont idolâtres de leurs appas ; & livrées à leurs caprices, elles ſont preſque toujours ſourdes ſur l'article de leur ſanté. Au reſte les regles de proportion que nous traçons pour les hommes, peuvent preſque toutes être adaptées aux femmes, *ſervatis ſervandis*.

3°. Le tempérament ; tous les hommes ont chacun leur tempérament, & c'eſt d'après la connaiſſance qu'ils nous en donnent eux-mêmes, & les obſervations que nous y pouvons ajouter, que nous devons diriger nos moyens curatifs & la preſcription des exercices ou plus forts ou plus modérés que nous leur conſeillons, ayant cependant toujours égard aux indications curatives qui nous ſont préſentées.

Par exemple, avons-nous à faire à un tempérament ſanguin, dont les vaiſſeaux ſont très ſouples par leur extrême délicateſſe, qui fait qu'ils ſe relâchent aiſément ?

Dans ce cas, on a à craindre la plé-

thore & ses suites. C'est ici que l'exercice modéré & suivi, selon les regles de la raison, que des frictions générales de tout le corps, qui donnent aux fluides du mouvement, aux solides de la force, & qui augmentent la transpiration, sont des secours auxquels on ne peut reprocher aucun danger. Un exercice excessif occasionnerait promptement l'inflammation, la fievre, &c.

Les fibres sont-elles souples? Elles doivent se fortifier alors par la fatigue; il faut que les gens dont les solides portent ce caractere, se souviennent du mot de Celse : *labor siccat.*

La constitution bilieuse suppose plus d'activité que dans les tempéramens sanguins; aussi celle qui est de cette nature, ne craint que les maladies inflammatoires; tout y porte chez elle: solides, humeurs, tout y est disposé. La densité inflammatoire qui est son apanage, en impose donc assez sur le danger des exercices violens, & sur leur longue durée?

Dans les tempéramens pituiteux & mélancoliques, où les liqueurs circulent difficilement & lentement, forcez sans crainte l'exercice, il n'y a pas de constitution dans laquelle on doive lui donner plus de vigueur; & choisissez de préférence celui qui anime & secoue davantage la machine & qui donne plus d'activité aux liqueurs. L'augmentation de mouvement, de frottement & de chaleur qui en résultent, font de grands instrumens de coction capables d'atténuer & de fondre les glaires qui incommodent un pituiteux, les viscosités qui obstruent les visceres, & pour fortifier les muscles qui languissent. Mais c'est son tempérament d'être paresseux : il fuit le travail qui lui est contraire, dit-il, parce qu'il le fatigue; il dort pour digérer; il s'enfonce dans la mollesse pour engourdir ses douleurs; il s'abandonne enfin, pour parler avec le vulgaire, à son tempérament, souvent formé par l'art plutôt que par la nature: c'est un

enfant de l'opulence & de l'oisiveté. Cherchez des phlegmatiques décidés parmi les Laboureurs & les Soldats, vous n'en trouverez pas un seul. L'exercice gradué donne des vertus aux tempéramens qui en paraissent le moins susceptibles.

Les mélancoliques ressemblent beaucoup aux phlegmatiques, leur constitution est seche & froide; ils ont aussi besoin de mouvement, mais celui qui secoue les visceres leur est préférable.

4°. Quant à la saison, l'exercice dans les grandes chaleurs doit être fort modéré; il faut même avoir un soin tout particulier de n'en faire aucun dans le tems de la journée où la chaleur est la plus violente. Ce repos du midi est exactement observé par les ouvriers qui travaillent en plein air; ils s'abandonnent à la sensation du relâchement que produit la chaleur, parce qu'ils ne peuvent vaquer à aucun exercice qui exige beaucoup de force. Les animaux sem-

blent ſuivre en cela l'eſprit de la nature; car jamais les forêts & les bois ne ſont plus tranquilles qu'à l'heure du midi, à cauſe de la grande chaleur. Les animaux terreſtres ſont au gîte, les oiſeaux ne font point entendre leur ramage : le ſilence de cette époque du jour eſt preſque comparable au ſilence de la nuit.

Quoique nous ayons dit que l'exercice donne de la force aux fibres, néanmoins il fait une trop grande dépenſe d'humeurs pendant l'action vive du ſoleil ; & le choix étant permis, l'exercice paſſif ou mixte doit être préféré à l'exercice actif; mais ces ſortes de choix n'appartiennent qu'à la moindre partie des hommes. Ainſi lorſqu'on eſt obligé d'avoir recours aux exercices actifs pour remplir les indications curatives, il faut choiſir le moment du jour où il fait moins chaud pour s'y livrer.

Pendant l'hiver, au contraire, l'exer-

cice doit être presque outré, s'il est permis d'outrer jamais rien. Il doit toujours tendre à vaincre l'inaction que le froid humide donne à nos fibres. Il faut le faire à pied, autant que la saison le permet. Des frictions longues & répétées peuvent en tenir lieu, & l'on peut même les joindre à l'exercice, comme le faisaient les Anciens. Cela regarde plus particuliérement ceux qui relevent de maladie : car on sait que les convalescences sont plus longues & plus difficiles en hiver qu'en été ; mais on doit avoir la plus grande attention à ne pas prendre d'exercice après le repas. Rien ne nuit plus à l'assimilation que de s'exposer au froid pendant la coction.

### §. IV.

### QUATRIEME REGLE GYMNASTIQUE.

*L'exercice fini.*

Après l'exercice fini, l'on ne peut sans danger passer tout d'un coup d'un

travail immodéré au repos (1), ni d'un trop long repos au travail. Il faut se disposer peu-à-peu au changement. Ne sait-on pas qu'une personne qui est fatiguée d'un exercice auquel elle n'est point accoutumée, se délasse, en reprenant le genre d'exercice auquel elle est faite? *Levat quoque lassitudinem etiam laboris mutatio*, dit Celse, l. 1; & contre cette lassitude, quand elle est extrême, quel remede y a-t-il? Le lit dans lequel vous couchez tous les jours, dit encore Celse, *fatigato quotidianum cubile tutissimum est, insolitum contrà.*

Si la sueur a résulté de l'exercice que l'on a pris, il est important, avant de changer de linge, de se faire essuyer & frotter modérément le corps, avec des linges secs & un peu chauds: *hunc reficit*

(1) L'on dit ordinairement que la pleurésie vient pour s'être trop exercé; l'expérience montre au contraire que c'est moins à l'exercice, qu'au repos subit après l'exercice, qu'est due cette maladie.

*in ipso quoque itinere frequens unctio; post iter primum sedile, deinde unctio* (1).

Les Jokeys Anglais ont bien soin de prendre ces précautions pour conserver les chevaux qu'ils viennent de faire courir ; l'expérience leur ayant appris que, sans ces précautions, les plus vigoureux & les plus agiles tombent dans un état de langueur & perdent leur force & leur légéreté. Aussi-tôt que la course est finie, ils leur donnent du vin, les frottent ensuite avec des bouchons de paille ; après quoi ils les font marcher un instant, & les frottent de nouveau. Prend-on autant de soins du palfrenier qui a monté le coursier?

Il ne serait peut-être pas hors de propos de traiter ici ce qui concerne les frictions ; mais comme cela inter-

(1) Par ce moyen non seulement on nettoie le corps, en absorbant l'humidité qui le mouille ; mais on fait sortir encore des pores de la peau des restes de sueur qui y ont été portés, & par-là on diminue la lassitude.

romprait l'ordre que nous avons annoncé, il nous a paru plus convenable d'en faire un petit traité particulier, rejeté à la fin de l'ouvrage. Paſſons à ce qui regarde le repos.



# CHAPITRE VI.

## *Du Repos.*

LE repos du corps eſt la ceſſation du mouvement que l'on a fait en ſe livrant à l'exercice ou au travail : c'eſt l'état oppoſé à celui de l'action qu'opere ce mouvement. Il y a deux ſortes de repos, l'un du corps en entier ou de quelqu'une de ſes parties ſeulement ; l'autre, celui des ſens externes ou de l'eſprit.

Le repos du corps eſt celui que l'on prend lorſqu'on eſt couché, & que les puiſſances qui le mettaient en action ſont relâchées, & n'agiſſent plus. Le repos de l'eſprit eſt celui où les ſens externes ne ſont pas troublés de la part des choſes extérieures : c'eſt l'état du plus parfait repos du corps, c'eſt-à-dire, celui où il n'y a d'autre action

que celle qui vient des mouvemens libres, doux, aisés des fonctions vitales.

Sous ce point de vue, examinons les effets du repos, ses avantages, ses inconvéniens, & les précautions nécessaires pour en assurer le succès dans la cure des maladies en général.

## §. I.

### *Des effets du Repos.*

Pendant le repos, les fibres motrices ont une sorte de relâchement, ou du moins leur tension diminue; elles sont dans un état de tranquillité, pendant lequel tous les muscles antagonistes sont en équilibre, & où l'action étant égale de part & d'autre, aucun d'eux ne l'emporte, du moins de très-peu, sur le muscle qui lui correspond. Les liquides que le mouvement tenait divisés, se ralentissent dans leur circulation: aussi le mouvement du fluide artériel est-il plus tranquille & mieux ordonné, l'action

conſtante & uniforme du cœur & des muſcles de la poitrine, (les ſeuls moteurs), lui communique une impreſſion beaucoup plus douce & plus égale que pendant le mouvement, où la ſeule contraction des muſcles qu'exigent les différens exercices du corps, donne à ce fluide plus ou moins d'impétuoſité. C'eſt pourquoi nous avons conſidéré ailleurs le tems des exercices, comme un tems de dépenſe qui met en contribution toute la machine; car un corps toujours agité reſſemble à une liqueur qui eſt ſur le feu, elle ſe tarit, & ſes eſprits s'évaporent. Ici nous enviſageons le repos comme un tems de reſtauration, pendant lequel le corps fatigué ſe délaſſe, & les forces ſe réparent (1). Nous en pouvons dire autant du liquide nerveux & de toutes les autres parties ſoit ſolides, ſoit fluides. En effet un cours

(1) *Quod caret alternâ requie durabile non eſt; hæc reparat vires, feſſaque membra levat.* Ov. her. ep. V.

du ſang plus uniforme & mieux ordonné, eſt bien plus propre à la nutrition & à l'accroiſſement qui ſe fait par appoſition des parties aux vaiſſeaux, qu'un mouvement impétueux & interrompu.

Or ces parties ne pouvant ſe réparer que par l'abſence de la tenſion & par le repos, il paraît que le deſſein de la nature, pendant ce tems, eſt de rendre la force & le ton aux parties qui ont éprouvé une certaine diſtraction par le mouvement. Voilà pourquoi, lorſqu'après des exercices violens, nous commençons à goûter les douceurs du repos, nous choiſiſſons naturellement la ſituation la plus convenable à des membres fatigués, celle qui s'adapte le mieux aux intentions de la nature. Telles ſont celles que nous devons ſcrupuleuſement obſerver dans la cure des maladies aiguës où il faut modérer le cours des fluides & procurer leur épaiſſiſſement, diminuer la grande chaleur naturelle, & quelquefois fébrile; où il faut

faire cesser les douleurs & les tiraillemens causés par le gonflement des vaisseaux, & prévenir les désordres que l'action musculaire pourrait déterminer, &c.

Le repos du corps ne favoriserait pas assez de tels effets, si l'esprit était troublé de la part des choses extérieures, comme par le bruit, le tumulte, le souci, &c. (1). Il en est des malades comme des gens de Lettres & des savans: lorsque ceux-ci veulent étudier & méditer, ils recherchent avec soin cette tranquillité, ce silence & cette paix qui favorisent l'examen des pensées. Descartes composait un grand nombre de ses Méditations dans le lit. Nous devons également adopter cette méthode pour certains malades, sur lesquels le moindre bruit serait capable d'augmenter la fievre, d'amener le délire, d'empêcher

(1) *Cura ac meditatio hominibus pro animi exercitatione est.* Hip. de morb. vulg. lib. 6. s. 5. aph. 10.

le plus parfait repos, d'éloigner le ſommeil.

Il eſt inconteſtable combien le repos du corps, tant qu'il eſt modéré, peut produire d'effets ſalutaires auxquels on ne ſaurait ſuppléer par aucun autre moyen. Mais le repos qui eſt de trop longue durée, eſt très-ſouvent ſuſceptible d'inconvéniens fâcheux : en favoriſant la condenſation des ſucs, il la transforme en épaiſſiſſemens marqués dans quelques-unes de nos humeurs; il relâche trop le reſſort des viſceres, il affaiblit conſidérablement l'action des fibres ; il plonge dans la ſtupeur & l'engourdiſſement toutes les facultés du corps; & la nature livrée à elle-même, ſupporte alors le fardeau de toutes ſes fonctions : d'où s'enſuivent des concrétions, des épaiſſiſſemens, des lenteurs dans le cours des liquides, des engorgemens dans le tiſſu cellulaire, des bouffiſſures, des amas d'eau, & d'autres embarras dans les viſceres; enfin l'affai-

blissement de tous les sens, l'inertie des mouvemens, la prostration des forces, l'insensibilité, la suspension des secrétions & des excrétions, les mauvaises digestions, le défaut de dépuration, de nutrition, & en dernier ressort, l'extinction de la force vitale.

Les progrès de ces accidens sont bien plus rapides dans un malade. C'est une observation de Sanctorius, dont il donne tout à la fois la raison & la preuve: *Quies longa efficit corpora ægrotantia ponderosiora, tùm quià prespirabilia excrementa motu ad excretionem præparantur; tùm quià quiete cibi & potus, si insoliti sint, vel debito copiosiores, ut in ægris accidit, non digeruntur. Et indè omnia mala, & sæpissimè mortes eveniunt.*

Faudrait-il des exemples pour prouver que l'abus du repos est beaucoup plus dangereux que celui du mouvement? Nous en avons sans cesse sous les yeux: voyez ces malades qui ont été forcés de garder long-tems le lit,

Ils n'en sortent ordinairement qu'avec quelques membres perclus ou enkilosés; ou il s'est développé chez eux un principe scorbutique, ou leur convalescence est une nouvelle maladie. Il y a mille autres inconvéniens du repos trop prolongé, que nous aurons occasion de faire connaître.

Mais sans aller dans les hôpitaux pour les faire appercevoir, examinons les hommes qui ne sont pas réellement malades, mais qui passent leur vie dans l'inaction, l'indolence & la mollesse. Un embonpoint excessif, un teint livide & plombé, des digestions lentes, des hémorroïdes, des jambes enflées, &c. voilà les fruits de leur nonchalance & de leur oisiveté. Le cheval le plus robuste, qu'on laisse trop long tems oisif dans l'écurie, perd sa force & sa vivacité (1). Si le repos trop long produit

(1) *Validis cursibus quotidiè assuetus equus quiescat in stabulis; opima brevi pinguedine turget, sed simul longè debilior fiet, solitis laboribus impar omninò.* Vansvieten, T. I, p. 24.

un effet aussi funeste sur les fibres dures & élastiques de cet animal, combien n'en doit-il pas produire de plus sensibles sur les fibres de l'homme, qui sont plus faibles, & sur celles des femmes encore plus délicates! La Morale, dit un Philosophe moderne, fait de l'oisiveté la mere de tous les vices; la Religion la présente comme un péché capital; la Médecine la considere comme la source de tous les maux.

Le repos trop long entraîne donc après lui des inconvéniens aussi préjudiciables à l'entretien de la santé, que nuisibles à la guérison des maladies; il les entraîne par la raison que les organes & les fonctions cessant d'agir, il ne s'y fait pas d'atténuation & de filtration de la part des humeurs, & que leur fluidité est au-dessous du degré requis, par la faiblesse & l'inaction de l'agent qui doit l'entretenir. De là tous les désordres qui se manifestent dans l'économie animale. En un mot, le repos trop pro-

longé eſt un excès, & tout excès eſt ennemi de la nature, dit Hipocrate. *Omne nimium naturæ inimicum.*

Hâtons-nous donc de poſer des bornes au repos, comme nous en avons preſcrit au mouvement. C'eſt une loi que nous nous ſommes faite, & une néceſſité que notre ſujet nous impoſe.

On pourrait élever une queſtion à la fin de cet article : *la ſituation d'un homme debout peut-elle être regardée comme un état de repos ?*

Oui, & non. Oui : en ce que le corps placé dans cette ſituation n'eſt pas mis dans un état de mouvement. Non : parce qu'il eſt clair que l'action tonique des muſcles que cette ſituation exige, n'eſt pas cet état de repos que nous avons établi, & pendant lequel nous avons ſuppoſé les muſcles dans le relâchement & ſans action.

Cette queſtion ainſi éclaircie, nous ajouterons que la ſituation dont il s'agit n'eſt rien moins que favorable en beau-

coup de cas, & qu'en appeſantiſſant les extrêmités inférieures, dont les fluides retournent avec peine vers le cœur, elle peut produire des effets très-nuiſibles à la cure des plaies & des ulceres, à la guériſon des hernies & des écoulemens de la matrice, aux maladies des lombes, des reins & des parties génitales ; &c. &c. &c.

## §. II.

*Regles générales concernant le Repos.*

Lorſque le repos eſt indiqué pour la cure d'une maladie, on doit prendre toutes les précautions néceſſaires pour en aſſurer le ſuccès & prévenir ſes inconvéniens. Il faut donc avoir attention,

1°. Que le cou, les reins, les poignets & les jambes ne ſoient pas ſerrés, que les bandages ne compriment pas trop les parties où ils ſont appliqués ; ce ſerait mettre obſtacle à la liberté de la circulation, donner lieu à des engor-

gemens, d'où s'en suivraient des engourdissemens, de l'inquiétude, l'œdeme, &c.

Cette précaution doit être la même pour les petits enfans que l'on a la fureur de mettre au maillot, qui, par lui-même inquiete, irrite, échauffe trop l'enfant, & lui cause une espece de douleur en le comprimant; compression capable de causer quelquefois les plus grands ravages sur des parties susceptibles d'impression & d'accroissement, sur les visceres, & dans toute l'économie animale.

2°. Les malades ne doivent pas être couchés ni trop mollement, ni trop durement; ils reposent quelquefois mieux dans un lit un peu dur, sans plumes & sans rideaux.

Locke, en parlant de l'éducation de la jeunesse, recommande de faire coucher durement les jeunes gens, c'est-à-dire, sur des matelas de paille, de laine ou de crin, & jamais sur des lits de

plume, parce-qu'ils produisent nécessairement des complexions délicates & valétudinaires. Ce Philosophe observe très bien, qu'un lit dur fortifie les membres & qu'un mollet, où l'on s'ensevelit chaque jour dans la plume, fond & dissout, pour ainsi dire, tout le corps; ce qui cause souvent des faiblesses, & est comme l'avant-coureur d'une mort prématurée. Cette expression n'est pas exagérée; car rien en effet n'est plus préjudiciable à la santé & à la vigueur du corps, que de s'enfoncer toutes les nuits dans le duvet.

Il ne faut pas trop couvrir les malades, sur-tout en été, afin de ne pas exciter en eux une transpiration, ou plutôt une sueur trop abondante, qui les affaiblirait sûrement.

Remarquons, en passant, qu'il est peu de personnes qui ne confondent pas la sueur avec la transpiration insensible: que ce soit par les mêmes vaisseaux que sort la matiere de ces deux excrétions,

c'eſt une queſtion que nous laiſſons à décider aux Phyſiologiſtes. Nous ne voulons écouter & ſuivre que l'expérience : or elle nous apprend que la ſueur affaiblit conſidérablement & appeſantit le corps, au lieu que la tranſpiration inſenſible le rend plus léger & plus vigoureux; différence qui doit nous diriger dans le choix & la quantité de couvertures.

En accablant les malades de couvertures de laine ou d'autres matieres, on écraſe les vaiſſeaux du tronc, la circulation ne s'y continue qu'avec peine, le ſang ſe porte avec abondance à la tête; c'eſt pourquoi on voit la ſueur couler plus ſur le viſage que ſur les autres parties du corps. Cet état de ſueur eſt incommode aux malades, quand même il leur ſerait indiqué; ils s'agitent dans leur lit, ſe tournent & ſe retournent de tous côtés pour ſe procurer un peu de fraîcheur.

Ces agitations ſont dangereuſes;

1°. parce qu'elles arrêtent la transpiration, suivant cet aphorisme de Sanctorius. « La trop grande agitation dans » le lit, met en action tous les muscles, » diminue les forces, la digestion & la » transpiration. 2°. C'est qu'en se re- » muant, les malades peuvent se dé- » barrasser de leurs couvertures, & » rester nuds pendant le sommeil. Or, » suivant le même Observateur, la » nudité du corps empêche plus la » transpiration dans le sommeil que » dans la veille, tant à cause de l'état » de repos dans le sommeil, que parce » que la chaleur qui occupait les » parties externes, se retire au de- » dans ».

Observons, en passant, que cette méthode de surcharger le corps de couvertures, n'est pas moins préjudiciable aux parties blessées, quand bien même elles pourraient en supporter le poids; car, en augmentant leur chaleur, la suppuration peut prendre une mauvaise

qualité, faire naître des éréſipelles, déterminer la gangrene, &c. &c.

3°. Pour aſſurer encore l'efficacité du repos, &. prévenir ſes inconvéniens, les draps du lit & les linges du malade doivent être bien ſecs, il faut en changer ſouvent ainſi que le malade de chemiſe. Il ſerait dangereux de le laiſſer dans des linges imbibés de ſueur, ou d'autres matieres infectes, qui produiraient bientôt des rougeurs, des démangeaiſons, des cuiſſons au ſacrum, aux feſſes, au ſcrotum, & à toutes les parties ſaillantes du corps; accident qui eſt également la ſuite de l'immobilité dans le lit, du long ſéjour qu'on y fait.

C'eſt ſur-tout à l'égard des enfans malades que cette précaution eſt très-néceſſaire pour favoriſer le repos. Les accidents dont nous avons parlé, les agitent, les tourmentent beaucoup, & les font pleurer, & c'eſt mal-à-propos qu'on attribue quelquefois leurs pleurs à la maladie même.

Galien (1) eut occaſion de voir un enfant qui criait jour & nuit, ſans que le mouvement, ni la muſique, ni le téton puſſent l'appaiſer un inſtant. Après bien des recherches, il trouva que le lit, les langes & le corps de l'enfant étaient extrêmement ſales ; il le fit laver, on lui donna du linge blanc, &, le moment d'après, il tomba dans un doux ſommeil, qui continua pluſieurs heures.

Regle générale, c'eſt qu'il faut tenir les malades le plus proprement que l'on peut, parce que cela facilite une douce tranſpiration, & que la propreté fait renaître en eux la gaieté, favoriſe la circulation & par conſéquent la nutrition des parties.

4°. Le repos ne peut être parfait & abſolu que lorſque les ſens externes ne ſont pas troublés. Ainſi, quand un malade a été à la ſelle, il convient de faire

(1) *De ſanitate tuendâ.* Galen. lib. I, cap. 12.

emporter ſes excrémens. Il faut éviter la putridité de l'air, & la corriger quand on s'en apperçoit. La fumée, les odeurs fortes, & tout ce qui eſt capable d'irriter la membrane pituitaire, eſt nuiſible en bien des cas.

La lumiere ne doit point être vive dans la chambre où repoſe le malade, afin de ne pas cauſer un violent ébranlement à l'organe de ſa vue, ſur-tout s'il eſt affecté : elle ne doit pas alors venir de côté ni en face, mais par derriere. Le malade eſt-il éveillé ? Il ne faut jamais l'expoſer tout-à-coup au grand jour : ces précautions ne ſont pas moins importantes pour les petits enfans. Leur lit doit être diſpoſé de façon qu'ils ne puiſſent rien fixer, ſur-tout d'éclatant & de lumineux. Ils ſont ſuſceptibles de toutes les impreſſions : le bruit, la lumiere, le changement ſubit de l'athmoſphere, tout les étonne & peut troubler leur repos.

L'organe de l'ouie demande les mêmes

précautions pour favoriser le repos : il faut qu'il y ait le moins de monde auprès des malades, qu'on y fasse le moins de bruit possible, que personne ne leur parle sans nécessité, car, outre que le trop de personnes dans la chambre d'un malade & sur-tout près de son lit, alterent l'air, & en empêchent le renouvellement, c'est que la variété des objets occupe le cerveau, & peut en augmenter la fievre, faire rêver les malades.

Autant qu'il est possible, on doit les éloigner du bruit, comme loin des cloches & de l'habitation des ouvriers dont le métier est bruyant; si c'est à l'armée, le bruit du canon est plus à craindre : il est facile de prévenir le bruit des charrettes, des voitures, en faisant mettre de la paille aux environs du logement du malade.

5°. Le repos, & la même situation dans le lit, ne doivent pas être d'une trop longue durée, s'il est possible;

parce que la chaleur résultante, dont nous avons parlé plus haut, & l'inaction du corps l'affoiblissent de plus en plus; que la circulation devient languissante, que les viscères n'étant plus arrosés par la même quantité de sucs, il s'en suit inertie, défaut d'énergie dans les solides, & stagnation dans les humeurs; & celles-ci arrêtées dans leur circulation, croupissent, se corrompent & causent d'autres maladies indépendantes de celles pour laquelle on a prescrit le repos au malade, & auxquelles on ne peut remédier qu'en prévenant les inconvéniens du repos.

Qui ne sait que les grandes blessures, les opérations graves dont la cure est nécessairement très-longue, les fractures des extrêmités inférieures obligent indispensablement à garder un repos qui peut devenir funeste?

« Vansvieten prétend que le repos » du corps contribue plus à la généra- » tion du calcul des reins, qui est le

» germe de ceux de la vessie, que toutes
» les autres causes, auxquelles on attri-
» bue l'origine de cette cruelle mala-
» die. Il rapporte qu'un homme qui
» n'avait jamais paru avoir la moindre
» disposition à la pierre, ayant été obligé
» de garder le lit immobilement pendant
» deux mois & demi, pour une fracture
» de cuisse, fut attaqué, quelques se-
» maines après sa guérison, d'une colique
» néfrétique : il rendit, après avoir
» essuyé les plus vives douleurs, une
» pierre assez inégale, & pendant le
» reste de sa vie, il a ressenti de tems
» à autre des accès de cette maladie.

» Sydenham avait déjà fait l'obser-
» vation que les goutteux étaient forts
» sujets à la pierre, non seulement par
» rapport aux sucs concrescibles qui se
» forment en eux, mais à raison du
» long séjour dans le lit, où la violence
» des douleurs les retient ».

Voulons-nous trouver la vraie cause de cet accident? Cherchons-la avec

M. Hales (1), dans la ſtructure, la poſition & les uſages des organes deſtinés à la ſecrétion de l'urine, & nous verrons clairement comment la ſituation horizontale & le long ſéjour dans le lit peuvent occaſionner la formation de la pierre; d'après cela, il nous ſera facile de prendre les précautions néceſſaires pour prévenir cet inconvénient.

Cependant, ſans entrer dans tous les détails anatomiques, il ſuffit que nous ſachions qu'un des reins eſt inférieur à la veſſie lorſqu'on eſt couché ſur le dos, ce qui fait que le baſſinet devient alors un réſervoir propre à recevoir en dépôt les matieres tartareuſes de l'urine; & que l'urine étant pouſſée dans cette ſituation vers les reins, avec une force qui eſt non ſeulement égale à la hauteur perpendiculaire de la veſſie, mais encore ſuffiſante pour la dilater, ainſi que tou-

(1) Voyez l'Hœmaſtatique, ou la Statique des animaux d'Etienne Hales, traduite de l'Anglais, par M. Sauvages, Profeſſeur en Médecine à Montpellier.

tes les parties adjacentes, l'urine doit presser avec une force considérable contre les orifices des tuyaux excrétoires des reins ; ce qui retarde cette liqueur dans son cours, & lui donne plus de tems pour déposer ses parties tartareuses dans les petits conduits des papiles rénales où M. Hales croit que les premiers rudimens du calcul se forment ordinairement : la dissection appuie ce sentiment ; Riolan, Malpighi & Morgagni paraissent être de même avis que M. Hales ; car ils assurent que cette découverte a été faite sur quelques sujets chez lesquels on avait à peine soupçonné cette maladie.

Comment obvier à ces inconvéniens à l'égard des malades qui, pour leur guérison, sont obligés de garder longtems le lit ? Le même M. Hales nous indique un moyen simple, dont on peut faire usage en bien des cas. C'est de faire coucher les malades, comme les soldats dans leur corps-de-garde, dans

une posture inclinée, avec la précaution d'avoir toujours la tête & les parties supérieures plus élevées que les extrêmités inférieures.

Dans cette situation, l'urine coulant plus facilement par les ureteres, entraînerait promptement au travers de ces tuyaux les matieres tartareuses qu'elle contient; & la pression contre les orifices des tuyaux excrétoires des reins étant ôtée, l'urine se séparerait du sang plutôt & en plus grande quantité; c'est pour cette raison qu'il paraît vraisemblable, suivant M. Hales, qu'entr'autres causes, la situation droite du corps peut procurer une plus grande facilité pour l'excrétion de l'urine le jour que la nuit.

Cette raison, & toutes celles que nous venons de donner, prouvent éminemment la nécessité indispensable de favoriser le libre cours des urines & le nettoiement des voies urinaires; elles nous prescrivent, dans la cure des maladies

ladies où le repos du corps eſt forcé, l'indication du mouvement propre aux parties dont l'action eſt libre, & particuliérement de faire coucher les malades alternativement ſur les deux côtés. Expoſer le méchaniſme de cette ſituation, c'eſt en démontrer les heureux effets. Lorſque nous ſommes couchés ſur le côté gauche, les tuyaux excrétoires & la cavité du rein gauche étant ſitués au-deſſous de la veſſie, l'urine, qu'ils ſéparent, y ſéjourne long-tems, au lieu que les tuyaux & le baſſinet du rein droit étant ſupérieurs à la veſſie, la liqueur qu'ils ſéparent a un libre cours des reins dans la veſſie; il doit arriver la même choſe à l'égard du rein gauche, lorſqu'on eſt couché ſur le côté droit. Il eſt donc très-important & très-ſalutaire de ſe coucher tantôt ſur un côté & tantôt ſur un autre, afin que les ſédimens tartareux qui peuvent avoir été dépoſés dans un rein, lorſqu'il était inférieur à la veſſie, puiſſent être chaſſés

par le changement de situation, avant qu'ils aient eu le tems de s'unir en petites parties sablonneuses, qui deviendraient aisément des calculs considérables.

*Fin de la premiere Partie.*



# *GYMNASTIQUE* MÉDICINALE *ET CHIRURGICALE.*

## SECONDE PARTIE.

*Indications suivant lesquelles on doit prescrire l'usage du Mouvement & du Repos dans la cure des maladies.*

PAR l'exposé que nous venons de faire des effets du mouvement & du repos, les indications générales d'après lesquelles on doit en prescrire ou écarter alternativement l'usage dans les maladies,

feront faciles à faifir, fur-tout après une connaiffance parfaite des caufes de chacune d'elles, & des fignes qui les font connaître.

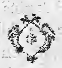
Par exemple, fi c'eft la fenfibilité, la douleur, l'irritabilité, la trop grande agitation des liqueurs qu'il s'agit de calmer, fi leur épaiffiffement doit entrer dans le plan d'une curation, fi les effets du mouvement ne peuvent que la contrarier ou augmenter l'intenfité des autres accidens; enfin s'il y a proftration de forces, il eft clair que la principale indication eft de ramener le calme & la tranquillité dans la machine, & que c'eft au repos qu'il faut avoir recours.

Si c'eft l'épaiffiffement des liquides qu'on a à combattre ou à prévenir dans la curation des maladies; fi les fibres font relâchées, & dans l'atonie, s'il y a rigidité dans les ligamens & roideur dans les atticulations, s'il faut réveiller la chaleur naturelle, il n'y a pas de doute qu'on ne doive appeller le mou-

vement, pourvu qu'il n'y ait pas de contr'indication particuliere à ſon emploi.

La connaiſſance des cauſes & des ſymptômes des maladies, le ſecours des exemples & des faits accompagnés de réflexions propres à fixer nos idées ſur les avantages & les inconvéniens reſpectifs de ces deux moyens de guérir, ne nous permettront pas d'en faire une fauſſe application. Et pour mettre ce que nous allons dire dans un ordre facile à ſaiſir, nous le diviſerons en deux Chapitres ſeulement.

Dans l'un, nous préſenterons les indications, d'après leſquelles le repos doit être preſcrit; dans l'autre, celles qui doivent déterminer le mouvement.



# CHAPITRE PREMIER.

## *Indications d'après lesquelles le Repos doit être prescrit dans le traitement des Maladies.*

DANS ce premier Chapitre, ainsi que dans le second, nous suivrons l'ordre anatomique pour toutes les maladies, tant internes qu'externes, qui en sont susceptibles. Les maladies générales, ou celles qui n'ont point de siege fixe, seront traitées les premieres ; ensuite nous parcourrons successivement celles qui affectent la tête, le tronc & les extrêmités. Cet ordre nous a paru d'autant plus naturel & plus commode, qu'il sera plus facile de distinguer avec lui l'espece de repos ou d'exercice qui conviendra, eu égard à la partie malade.

§. I.

## *Maladies inflammatoires en général.*

Les maladies inflammatoires, tant internes qu'externes, telles que le phlegmon, l'éréſipelle, &c. font ordinairement accompagnées de la fievre qui eſt quelquefois aſſez forte, & c'eſt ce que l'on remarque dans celles qui ont pour ſymptômes, le viſage enflammé, un battement violent des carotides, les yeux rouges, la crainte de la lumiere, un grand mal de tête, un abattement général, la reſpiration laborieuſe, &c. mais n'y eût-il que de la fievre jointe à une partie enflammée, le malade ne peut la mouvoir, il ſe plaint d'une grande laſſitude & n'aime que le repos.

Ces ſymptômes nous montrent évidemment l'indication de laiſſer le malade tranquille, & même de le faire coucher; car le repos dans le lit, détruit les ſpaſmes, abat la violence de la circula-

tion, & met la nature en état d'employer toutes ses forces pour expulser la maladie & favoriser la résolution de la partie enflammée, conjointement avec l'usage des remedes généraux & diététiques.

Le repos est d'autant mieux indiqué dans la cure des maladies inflammatoires internes ou externes, que, d'une part, l'exercice immodéré où les travaux excessifs les ont souvent occasionnés, & que, de l'autre, les malades qui ont voulu combattre le mal, en continuant leurs travaux & leurs exercices ordinaires, l'ont fixé plus profondément, au lieu de le chasser. Ajoutez que le repos du lit a souvent guéri seul une fievre dans ses commencemens, & prévenu les suites fâcheuses d'un phlegmon: raisons décisives pour prescrire le repos dans les maladies inflammatoires.

Si la fievre & le mal de tête sont considérables, si le malade est menacé du délire, le repos ordinaire n'est pas

ſuffiſant; il faut qu'il ſoit dans le repos le plus profond de la part des choſes extérieures, & que la tranquillité de ſon corps s'étende juſqu'à ſon eſprit, pour prévenir l'intenſité des accidens.

Rarement la compagnie peut-elle être agréable à un malade dans ce cas-là; & cela par la raiſon que tout ce qui peut troubler ſon repos & ſon imagination, (même une trop vive lumiere), que tout ce qui affecte ſes ſens trop fortement, aggrave ſa maladie.

Les Anciens, pénétrés de l'importance de cette précaution, faiſaient coucher leurs malades dans des lieux obſcurs & éloignés. Obſervons néanmoins qu'il y aurait du danger de la pouſſer trop loin, & de vouloir tenir dans une obſcurité conſtante un malade en délire. On a éprouvé que ces ſortes de malades, quand on fait ouvrir les rideaux de leur lit, afin qu'ils voient clairement les objets qui les environnent, étaient beaucoup plus tranquilles que dans les

ténebres mêmes : la raiſon en eſt ſenſible, c'eſt que lorſqu'un délire n'eſt pas porté au dernier degré, plus on fortifie les impreſſions que les objets extérieurs peuvent faire ſur les ſens, plus on a lieu d'eſpérer que les ſenſations vraies prévaudront ſur les fauſſes imaginations.

Cependant quelques précautions que l'on prenne en éloignant les malades du bruit, pour aſſurer le ſuccès du repos, les douleurs lancinantes, l'ennui, &c. les privent quelquefois du ſommeil qui leur ſerait néceſſaire.

Toutes les maladies inflammatoires ſont preſque toujours précédées du friſſon plus ou moins violent : auſſi les malades veulent-ils qu'on les couvre beaucoup, ſous prétexte de les défendre du froid & d'exciter la ſueur; mais il faut être attentif à les découvrir, dès que le froid diminue, afin que, quand la chaleur commence, ils n'aient rien de plus que leurs couvertures ordinaires. L'uſage contraire a beaucoup de ſuites

fâcheuſes : il augmente la raréfaction des humeurs & la vélocité de leur cours ; ce qui rend la fievre plus forte & fait naître des diſpoſitions à l'inflammation & aux engorgemens, & change quelquefois le caractere & l'état de la tumeur inflammatoire.

L'accablement des malades les tient ordinairement dans une poſition horizontale dans le lit ; cette poſture ne peut être gardée long-tems ſans qu'ils en ſoient incommodés & expoſés aux accidens dont nous avons parlé plus haut. C'eſt pourquoi, lorſque le malade en a la force, il convient de le tenir de tems en tems ſur ſon ſéant : ce changement de poſition produit ſouvent de fort bons effets ; il ſoulage la tête en ralentiſſant la vîteſſe avec laquelle le ſang arrive dans le cerveau.

Dès que les premiers accidens ſont paſſés, que la coction des humeurs paraît ſe faire, que la tumeur inflammatoire prend la voie de la réſolution

(& quand bien même elle tournerait à la ſuppuration) alors il y aurait du danger de laiſſer le malade plongé dans un repos profond, & un danger encore plus grand de le laiſſer enſeveli dans ſon lit.

Il eſt d'expérience que les malades reçoivent un très-grand ſoulagement lorſqu'on les tire de leur lit le matin; & cela par la raiſon que plus leur complexion eſt délicate, plus ils ſont affaiblis par la maladie, & moins le ſéjour dans le lit, hors le tems du ſommeil, leur eſt profitable. En un mot, le repos trop prolongé énerve les ſolides & fait ſtagner les humeurs; & les forces & l'action vitale, ſi néceſſaires à la guériſon, ne peuvent ſe rétablir par l'inaction.

Le renouvellement de l'air de la chambre où les malades ont dormi eſt bien eſſentiel, mais il ſerait d'un faible ſecours, ſi on laiſſait le corps entre les draps & ſous les couvertures imprégnées de l'humidité de la ſueur & de la tranſpiration.

Nous avons dit dans notre premiere partie, que les influences douces de l'air du matin donnaient du reſſort aux fibres, & qu'elles préparaient aux grandes évacuations. Elles ſeront plus promptes & plus faciles, quand le corps aura changé de lieu & ſe ſera procuré une athmoſphere nouvelle.

Cette attention à faire ſortir du lit les malades, eſt de la plus grande utilité dans le traitement des fievres putrides & de l'éréſipelle, ſur-tout de celui qui attaque la tête, & pour lequel il ſuffit de garder la chambre ſans forcer le malade à reſter au lit.

Un autre inconvénient du trop long ſéjour dans le lit, pour les maladies mêlées de putridité, c'eſt que la tranſpiration, la moiteur & les ſueurs qui ſont alors plus fréquentes & plus copieuſes, refluent néceſſairement vers les malades, par l'application des couvertures qui les enveloppent, & qu'il en repaſſe une partie dans la maſſe du ſang,

par les pores abſorbans ; ce qui aggrave d'autant plus la maladie.

Sydenham (1) louait beaucoup la méthode de faire ſortir du lit les malades, & de les tenir levés quelques heures dans le jour. Il la regardait comme le meilleur moyen d'abattre la fievre, de diminuer le mal de tête & les rêveries. Cependant il faudrait éviter de les faire lever pendant qu'ils auraient des ſueurs de nature à les ſoulager; mais ſi-tôt que leur état le permet, il convient d'en profiter & de les changer même tous les jours, s'il eſt poſſible, & de linge & de lit.

Je ſais que cette méthode ſouffre des contradictions, & j'en ai même éprouvé quand j'ai voulu en faire uſage. On héſite, on craint de tirer un malade du

---

(1) *Si æger quotidiè lecto abſtineret, ſaltèm ad horas aliquot, vel ſi id vetaret major ejus debilitas, veſtes ſaltèm indueret, & ſuprà lectum cubaret, capite paulò elatiori, nullis ſtragulis tectus; ut grato hoc refrigerio nimiùs ardor compeſceretur.* Sydenham, ſ. 5, cap. 13.

lit ; on préfere de le laiſſer dans des linges & des draps ſales, chargés de corruption, & qui ſont capables de donner un caractere de malignité à ſa maladie. Mille gens, qui ſont les entendus, nous repréſentent que le malade eſt trop faible, & que c'eſt vouloir diminuer encore ſes forces, les anéantir tout-à-fait que de le changer. Inſenſés ! il faudrait qu'il fût preſque mourant pour ne pas ſoutenir l'opération que nous vous conſeillons pour lui. Suivez-la ſans balancer, & vous verrez qu'en affaibliſſant ſes forces pour le moment, elle les augmentera le moment d'après, & qu'elle diminuera ſur le champ ſon mal-aiſe.

Nous ne dirons rien ici ſur la maniere de ſoigner les malades dont il s'agit, dans le déclin de leur maladie ; leur convaleſcence étant un état de faibleſſe & de langueur, qui exige les ſecours du mouvement, nous renvoyons cet objet à notre ſecond Chapitre.

*N. B.* Les détails que nous venons de donner par rapport au repos indiqué dans la cure des fievres & des tumeurs inflammatoires, & ceux que nous allons fournir encore sur le traitement des fievres éruptives, telles que la petite vérole; tous ces détails, dis-je, sont un plan de curation auquel nous aurons souvent occasion de renvoyer nos lecteurs. Si nous y changeons quelque chose, ce ne sera qu'en raison de quelques différences qui pourraient se trouver dans les maladies dont il s'agit.

## *La petite Vérole.*

Les Praticiens les plus éclairés sur la nature de cette maladie aiguë conviennent qu'elle demande peu de remedes, & le plus souvent point du tout; ils font plus de cas des secours diététiques, & particuliérement de ceux du repos & du mouvement rare & modéré, suivant la nature des accidens.

Ces secours, si on ne les regarde que

comme acceſſoires, ſecondent merveilleuſement les antiphlogiſtiques proprement dits, & par ce concours heureux, le malade ſe ſauve d'une maladie dangereuſe & terrible qui l'aurait infailliblement conduit au cercueil.

La petite vérole s'annonce ordinairement par un friſſon, après lequel la fievre prend tout d'un coup le caractere d'une fievre aiguë plus ou moins vive, ſes ſymptômes ſont les mêmes que ceux de la fievre en général; mais leur intenſité eſt quelquefois plus grande, il y a plus de mal de tête, plus d'aſſoupiſſement, plus de chaleur, plus d'éréthiſme, &c. c'eſt le tems de l'invaſion. Cet état, comme celui de l'éruption, préſente l'indication de modérer ou d'entretenir l'ébullition du ſang, de ſorte qu'elle ne ſoit ni trop violente, ni trop faible.

Et quand même la fievre ne ſerait pas conſidérable, le malade doit au moins ſuſpendre ſes travaux & ſes exercices

ordinaires, pour prévenir l'intensité de la fievre qui ne manquerait pas de s'allumer à son plus haut degré. S'il était trop accablé, il vaut mieux que le malade garde le repos dans le lit, pour calmer la grande effervescence qui accompagne souvent les petites véroles confluentes. Alors il faut prendre garde de ne point trop le charger de couvertures, sur-tout si c'est en été, & observer également de le préserver des rigueurs du froid; car rafraîchir en hiver un homme qui va essuyer une maladie dangereuse, lui glacer pour ainsi dire le corps, en l'exposant à l'air, serait moins le fait d'un Médecin prudent, que celui d'un Empirique téméraire: *Medio tutissimus ibis.*

Cependant le repos dans le lit ne pourrait être gardé long-tems sans danger pendant la violence de la fievre; le danger serait plus grand, si le délire survenait: symptôme très-fréquent dans la petite vérole. Alors il n'y aurait pas à

balancer pour faire sortir du lit le malade & le tenir sur une chaise longue pendant le jour pour le rafraîchir.

Qui est-ce qui n'a pas remarqué que quand on tire du lit ces sortes de malades, où ils respirent un air de la derniere impureté, un sentiment intérieur les avertit du bien que leur corps en ressent; que leurs fonctions se font avec plus d'aisance; que leur esprit reprend sa sérénité & qu'ils paraissent tout autres? C'est l'air qui produit ces effets, en chassant les exhalaisons impures & irritantes, qui forment comme une espece d'athmosphere autour de leur corps, & qui par leur irritation sur les houppes nerveuses de la peau, leur causent des inquiétudes & des mal-aises: & comme il est de regle que l'air & la chaleur de nos humeurs se mettent en équilibre avec l'air & la chaleur athmosphérique, il est sûr qu'on ne peut que porter des entraves au bouillonnement du sang & à sa raréscence, en faisant lever les malades &

réduire ainſi leurs humeurs à un degré de condenſation convenable.

Cette méthode eſt toujours très-avantageuſe, ſur-tout ſi l'éruption paraît bien diſpoſée : car le piſſement de ſang, les taches de pourpre, la difficulté d'uriner, & les autres ſymptômes mortels viennent le plus ſouvent de ce qu'on fait garder le lit de trop bonne heure ou trop long tems ; & c'eſt ce qui arrive dans la confluente, quand les malades agiſſent autrement, ou que leur repos eſt troublé de la part des choſes extérieures. On doit donc, dans les premiers tems de cette maladie, éviter la chaleur incommode que le poids des couvertures occaſionnerait ; ménager un repos qui deviendrait funeſte, s'il était obſervé trop long tems dans le lit, afin de laiſſer la nature faire petit à petit l'éruption qu'elle médite avec tant d'appareil.

Le tems de la fievre ſuppuratoire n'eſt pas non plus ſans danger pour les ma-

lades qui gardent trop long tems le lit & qui y ſont trop couverts ; car quoique le ſang ne ſoit plus dans un ſi grand tumulte après que la ſuppuration eſt achevée & que la matiere morbifique a été portée à l'habitude du corps, il ne laiſſe pas, dans ce nouvel état qu'il vient d'acquérir, d'être encore très-ſuſceptible des impreſſions d'une trop grande chaleur, d'être facile à s'émouvoir, à s'enflammer, & à fermenter de nouveau. C'eſt la raiſon pour laquelle il vaut mieux que les malades reſtent alors levés quelques heures pendant le jour, ſur-tout ſi c'eſt en été : pourvu qu'ils ne s'exercent pas, qu'ils ſoient logés & vêtus de façon à n'avoir ni trop chaud, ni trop froid, ils ſont à l'abri des accidens qui réſultent de ces deux excès. Par ce moyen, la fievre s'adoucit, la reſpiration devient plus libre, les humeurs ne ſe portent point à la tête, la région des reins ſe rafraîchit, les urines coulent avec plus de

facilité, les émanations putrides qui ſortent du corps du malade, ne ſont point retenues en dedans des linges, mais elles ſe diſſipent à meſure; la maladie devient plus douce, & prend ordinairement une face riante.

Il y a cependant des cas dans la petite vérole où il eſt néceſſaire de laiſſer les malades dans leur lit; mais nous parlons ici d'une violente fievre de ſuppuration & d'une maladie vraiement inflammatoire, dont il faut prévenir les accidens funeſtes que la grande chaleur du lit occaſionne.

Il n'y a que le froid de la ſaiſon, l'abondance de l'éruption, & les ulcérations douloureuſes qui indiquent le repos dans le lit, le jour comme la nuit; mais alors on doit ordonner au malade de changer de place dans ſon lit, & même le retourner ſouvent de jour & de nuit, afin de tempérer la grande chaleur du corps, & de lui éviter les ſueurs qui diſſipent cette moiteur

douce, dont les pustules ont besoin pour être détrempées & adoucies ; & si l'enflure du gosier survenait & qu'il y eût une salivation visqueuse, on sent alors la nécessité de mettre le malade dans une situation verticale.

Un autre soin bien important, c'est de changer souvent les malades de linges, qui dans le tems de la suppuration, se trouvent d'une puanteur insupportable par l'effusion du pus des pustules crevées, ce qui met les malades dans le plus grand danger, étant enveloppés de pareils linges.

En effet, lorsque les pustules se remplissent & entrent en maturité, la partie la plus subtile du pus s'exhale & s'attache sur les linges, qui n'ayant pas été changés jusqu'alors, se trouvent imbibés des émanations putrides sorties du corps depuis le premier moment de la maladie. Ces exhalaisons continuent jusqu'à ce que les pustules commencent à se dessécher, elles deviennent alors plus

abondantes, & le corps ſe trouve comme plongé dans un bain de vapeurs purulentes. Il en ſort, outre cela, dans le dernier tems de ce deſſéchement, une matiere plus groſſiere, qui, ne pouvant s'exhaler, reſte ſur la peau, & y forme une croûte épaiſſe, qui obſtrue les pores & s'oppoſe à la liberté de la tranſpiration.

Tout cela poſé, la néceſſité de changer de linge eſt évidente, ſoit pour enlever au corps cette couche de vapeurs putrides où il nage, pour ainſi dire, & dont le plus ſubtil doit être repompé avec l'humidité de la tranſpiration, & porter dans le ſang un nouveau vice d'alkaleſcence; ſoit pour détacher cette partie épaiſſe qui ſe trouve ſur la peau, & qui venant à s'y ſécher, cauſe au malade des inquiétudes plus ou moins grandes, ſuivant la ſenſibilité. Un linge doux, fin, blanchi, ou qui ait été déjà porté, d'une chaleur tempérée, produira ces effets par ſes légers frottemens;

cette craſſe détachée, la tranſpiration deviendra plus abondante, & la maſſe des humeurs ſe dépurera.

Lorſque le deſſéchement des puſtules ſe fait, qui eſt à-peu-près le moment de la convaleſcence, il faut ſe conduire à l'égard du malade comme nous le dirons à l'article général des convaleſcens. Il ſuffit ſeulement que nous prévenions ici d'empêcher les malades de courir trop tôt à l'air, parce qu'il peut y avoir encore quelques reſtes de la matiere variolique qui tranſpire, & dont la répercuſſion ſerait dangereuſe.

Ce plan de curation, par rapport au repos indiqué dans le traitement de la petite vérole, ſoit diſcrette, ſoit confluente, pourrait encore ſervir de regle dans la cure de beaucoup d'autres maladies aiguës éruptives, telles que la rougeole, le pourpre, les dartres vives, &c. &c.

*Les Contusions, les Plaies & les Ulceres en général* ( 1 ).

On sait que les contusions & les plaies vont souvent ensemble, que la plupart de ces dernieres sont quelquefois accompagnées d'hémorragies difficiles à arrêter, que lorsque ces solutions de continuité sont considérables, les bords s'enflamment & suppurent peu de jours après; que la douleur, l'inflammation & la fievre accompagnent ordinairement les grandes plaies, ainsi que les fortes contusions; enfin que la cure des plaies est l'ouvrage de la nature, que l'art peut à la vérité favoriser, en éloignant tout ce qui s'oppose à leur guérison, tel que le mouvement, & en favorisant leur réunion par le repos. Or ce repos est alors de deux especes,

( 1 ) Nous traiterons, comme nous l'avons promis, des contusions & des plaies en particulier, dans les trois autres Paragraphes de ce Chapitre.

ſuivant la nature, le lieu & les accidens de la léſion: l'un eſt général à tout le corps, & l'autre eſt particulier; nous ferons dans un inſtant l'application de ces différences.

1°. Quant au repos général ou parfait, nous avons dit plus haut qu'il étoit de regle d'avoir recours au repos parfait dans le traitement des maladies aiguës internes, accompagnées d'accidens fâcheux; il n'eſt pas moins important de le preſcrire dans la cure de celles du reſſort de la Chirurgie, telles que les plaies graves, où le mouvement peut mettre obſtacle à des réunions utiles, ou il peut opérer, ſoit des douleurs, ſoit des irritations, ſoit des frottemens propres à entraîner des réſultats fâcheux, ſoit des déplacemens de parties, qu'il eſt eſſentiel de maintenir dans le lieu qu'elles occupent, ſoit des effuſions dangereuſes de ſang, &c. Or, dans les cas de plaies récentes ou de contuſions fortes, dont on veut obtenir, où la

réunion, ou la réſolution, le mouvement indiſcrétement employé étant ſuſceptible d'inconvéniens qu'on ne peut ſe diſſimuler, ces inconvéniens offrent eux-mêmes des indications formelles, d'après leſquelles le repos doit alors être preſcrit.

Etant bien convaincu de la néceſſité du repos total du corps, on doit l'être auſſi de la néceſſité de celui de la part des choſes extérieures, c'eſt-à-dire, du repos parfait dans la cure des fortes contuſions & des plaies, ſur-tout lorſqu'il y a hémorragie & qu'on en craint le retour, lorſque la commotion a été générale, ou que la fievre & d'autres accidens les compliquent. Galien étend cette regle à toutes les eſpeces de plaies: *Quidquid in corpore diſſectum eſt, id exquiſitam integramque expoſtulat requiem.* Hipocrate & Celſe preſcrivent également le repos pour la cure générale des plaies & des ulceres : *Quies ergo tanquam ad curationem neceſſaria, præ-*

*ſertim ſi magna ſint vulnerata, conferre videtur.* Hip. *Optimum enim iſtis, medicamentum quies eſt, moveri enim & ambulare alienum.* Celſe.

En effet le bruit qu'on ferait auprès du malade, & les mouvemens du corps qu'on lui donnerait, ou qu'il ſe permettrait, augmenteraient l'intenſité des accidens, occaſionneraient des métaſtaſes, la réſorbtion de la matiere purulente, le délire, &c. Dans la cure des plaies conſidérables, comme dans celle des maladies aiguës internes, le repos total du corps étant long-tems continué, eſt ſuſceptible des inconvéniens dont nous avons déjà parlé & que nous aurons occaſion de développer davantage. Ces inconvéniens du repos trop prolongé ne peuvent être prévenus ou corrigés que par le mouvement qui eſt alors indiqué, & dans ce cas il ſuffit, comme nous l'avons dit plus haut, de faire ſortir du lit les malades, & de les faire repoſer ſur une chaiſe longue,

uniquement pour les changer de ſituation ; mais on ne doit tenter cette eſpece de mouvement, qu'après la ceſſation des premiers accidens : mais s'il était contr'indiqué par la nature & le lieu de la plaie, ou par la faibleſſe du bleſſé, on pourra y ſuppléer par l'uſage des frictions ſeches ſur toutes les parties ſaines du corps, afin de détourner les humeurs qui ſe portent facilement à la partie bleſſée.

2°. Pour ce qui concerne le repos particulier ou local, ſi l'eſpece de plaie eſt ſans accidens ou trop peu conſidérable, pour aſſujettir le malade au repos parfait du corps, au moins celui de la partie affectée eſt-il indiſpenſable, puiſque les plaies ne peuvent ſe réunir que par un contact immédiat & permanent, qui donne lieu au ſuc nourricier de les coller enſemble & de former la cicatrice extérieure qui complette la cure.

Or, le mouvement de la partie bleſſée, bien loin de concourir à ces effets ſalu-

taires, ne pourrait que les contrarier, en détruisant les unions déjà commencées au-dessous du lieu où doit se faire la cicatrice; en mettant obstacle à l'épaississement nécessaire des sucs gélatineux qui doivent la former; & en la détruisant, lorsqu'elle n'est pas parvenue à son degré de solidité : d'où il suit que cette précaution, c'est-à-dire, celle du repos local, doit même s'étendre par-delà le tems où la cicatrice est complettement faite; dans les cas où les parties musculaires qui sont placées au-dessous, seraient exposées à des mouvemens fréquens : on doit, dis-je, la pousser d'autant plus loin, que l'on s'appercevrait que ces mêmes parties auraient eu part au désordre.

Au reste l'on sent assez qu'en proscrivant le mouvement dans cette circonstance, nous n'entendons pas parler de celui qui, donné à un membre, ou à telle partie du corps, peut laisser dans un état de repos les parois d'une plaie

ou d'un ulcere qui se trouveraient dans cette étendue ; mais plutôt l'espece de mouvement qui, s'exerçant sur la partie lésée, détruirait les moyens de cohésion.

## §. II.

## *Les Maladies internes & externes de la tête.*

Nous ne parlerons pas ici des contusions & des plaies légeres qui se bornent aux tégumens de la tête & du visage; le repos ou le mouvement alternatifs, mais modérés, sont indifférens pour leur cure; mais les chûtes & les coups à la tête, même sans solution de continuité, qui intéressent les parties internes, peuvent causer au cerveau un ébranlement, une commotion; maladie suivie des plus terribles accidens, sans même qu'il y ait ni fracture, ni enfoncement au crâne. L'inflammation, l'éréspelle, le vomissement, l'hémorragie, la syncope, l'apoplexie, l'obscurcissement de la vue,

l'ophtalmie, la fievre, le délire, les convulsions, la paralysie, &c. sont des accidens qui arrivent quelquefois dans l'instant de la blessure, quelquefois peu de jours après, & souvent même plus tard; ces accidens, dis-je, nous montrent assez l'indication du repos parfait, puisque, par le peu d'attention de la part du Chirurgien, ou par la désobéissance des malades à garder le plus grand repos, ces plaies qui ne seraient pas mortelles par leur nature, peuvent changer au point de le devenir.

Quand bien même, après le coup reçu, & la plaie manifestée, il ne paraîtrait aucun des accidens dont nous venons de parler; quand même le blessé aurait le pouls égal, le sommeil tranquille, l'appétit bon, il serait néanmoins très-prudent de lui faire garder le repos: la raison, c'est que cet état, si propre à en imposer, cache quelquefois un épanchement de sang sous les os du crâne, qui pourrait faire périr

le bleſſé : à plus forte raiſon, ſi ces accidens ſubſiſtent, faut-il obſerver ce repos abſolu de la part des choſes extérieures, & prévenir tout ce qui ſerait capable d'exciter les mouvemens de la tête, tels que les ſternutatoires, les odeurs, la fumée; à moins cependant que, par une indication particuliere, on eût l'intention de produire des ſecouſſes violentes pour ranimer l'état de ſtupeur des ſolides (1).

Ainſi le bleſſé doit être dans la plus parfaite tranquillité; la compagnie, le bruit, tout ce qui peut affecter ſes ſens ou troubler ſon imagination, étant capables de porter le déſordre dans ſon cerveau, & d'augmenter les accidens. Ajoutons que la trop grande lumiere

---

(1) *Quæ non ſolùm corpori univerſo, ſed oculis etiam imperanda eſt, qui ex nimio motu, & copioſo lumine multùm agitatur, & ſpiritus reſolvuntur.... Arcenda ſunt quæ ſternutamenta cient, fumus nempè, odores mali, fœtidi, aut acuti & vomitus, qui vulnerato capiti adverſatur.* Andr. acr. ibid quo ſuprà.

même lui devient nuiſible, & que ſa chambre en conſéquence doit être un peu obſcure, ſans être cependant dans une obſcurité trop profonde, ſoit pour ne pas le jetter dans une mélancolie noire (1), ſoit pour les autres raiſons que nous avons alléguées ailleurs.

C'eſt pour remplir cette indication, ſans doute, que Paré, en parlant des plaies de tête, dit qu'il faut mettre le bleſſé en un lieu de repos & hors du bruit, autant qu'il eſt poſſible, comme loin des cloches & de la demeure des ouvriers dont le métier eſt bruyant, & le garantir du bruit des charrettes. Lorſqu'il était à l'armée, ce qui lui faiſait le plus de peine, c'était qu'à chaque coup de canon l'hémorragie des bleſſés ſe renouvellait; que ceux qui avaient des plaies à la tête en étaient le plus incommodés; que tous les ſymptômes empi-

(1) *Quieſcat æger, in lecto valdè molli, ac humili, & conclavi obſcuro.* Celſ.

raient, & que plufieurs en mouraient plus vîte.

« Je me fouviens, dit le Pere de la » Chirurgie Françaife, que quand j'étais » au château d'Hefdin, à l'heure qu'on » faifait la batterie, le bruit & retentif- » fement de l'artillerie caufaient aux pa- » tiens une douleur extrême, & princi- » palement à ceux qui étaient bleffés; » car ils difaient qu'il leur femblait qu'au- » tant de coups de canon qu'on tirait, » autant on leur donnait de coups de » bâton fur leurs plaies : & leur fur- » venait flux de fang par icelles, & fai- » faient grands pleurs & lamentations; » de forte que la douleur, la fievre & » autres accidens étaient par telle véhé- » mence grandement augmentés, & la » mort accélérée ».

Fabrice d'Hilden (1) rapporte une obfervation qui confirme les remarques de Paré. Un jeune homme s'était brifé

(1) Cent. 1, obf. 20, pag. 25.

un des pariétaux ; on avait retiré quantité d'esquilles ; la fievre, la douleur & tous les autres symptômes avaient cessé ; tout allait le mieux du monde : le pere de ce malade, contre la défense expresse de Fabrice, permit à des paysans en débauche de s'approcher de la chambre du blessé, battant la caisse, jouant de la flûte, dansant, &c. Le sur-lendemain le malade eut une fievre des plus aiguës, le délire, des convulsions, des nausées, & il mourut le quatrieme jour suivant. La chose ayant été rapportée au Magistrat, on fit payer au pere une grosse amende.

Cependant il ne suffit pas d'avoir pourvu au repos de ces malades & d'en avoir assuré le succès, il faut encore diriger la situation la plus convenable qu'on doit faire tenir au blessé dans le lit. Le tronc & la tête doivent être un peu élevés, pour empêcher que les humeurs ne se portent trop à la tête. Il en est des plaies de la tête comme de celles de la

jambe, qui doit être élevée à la hauteur du tronc, pour faciliter le retour des liqueurs & prévenir l'engorgement. André de la Croix recommande cette attention : *Vulnus in imâ ſemper, & declivi parte quieſcat, præter illud ſi magnum fuerit, quod in lateribus infligitur; ne quandoque cerebrum procidere poſſet. Reliqua verò talem ſitum expoſcunt, ut excrementa purulentaque materia faciliùs expurgetur.*

Si la paralyſie ſurvient à l'un des côtés de la tête, il eſt intéreſſant de ne pas laiſſer le malade couché ſur le côté hémiplégique, parce que l'épanchement peut paſſer d'un côté du cerveau à l'autre, & rendre le ſujet paralytique des deux côtés. Valſalva obſerve à cet égard qu'il n'eſt pas indifférent, dans ces circonſtances, de faire coucher le bleſſé ſur un côté plutôt que ſur l'autre, & qu'il eſt au contraire important de le faire tenir ſur le côté non paralyſé, c'eſt-à-dire, ſur le côté de la tête où l'on ſoupçonne l'épanchement. La raiſon de cette préfé-

rence eſt trop ſenſible pour nous en occuper ici.

Les bleſſés étant quelquefois obligés de garder le lit pendant trente, quarante, cinquante ou ſoixante jours, ce long repos peut être nuiſible à l'économie animale. Il faut dans ce cas mettre en uſage les moyens que nous avons indiqués en parlant des maladies inflammatoires, pour combattre les inconvéniens du long ſéjour dans le lit : & lorſqu'on ne peut faire lever les bleſſés, c'eſt le cas d'employer les frictions ſur tout le corps, pour exciter la révolution des matieres qui pourraient ſe porter à la tête, & d'en continuer l'uſage juſqu'à ce que l'état de la bleſſure & les forces du malade lui permettent de ſe livrer à l'eſpece de mouvement que nous indiquerons ci-après aux convaleſcens.

André de la Croix, eſt de l'avis des frictions que nous recommandons ici : *at exercitii loco ut vapores averſionis gratiâ remeentur, leves frictiones, & his par-*

*tibus, quæ longiùs à vulnere absunt, antè cibum, & evacuato ventre commendantur.*

Enfin, lorsqu'il sera tems de donner une nourriture solide au blessé, on évitera les alimens qui ont besoin d'être mâchés long-tems. On doit avoir la même attention pour les plaies de la bouche, les fractures de la mâchoire, &c. dont les indications curatives, eu égard au repos, sont les mêmes que pour les plaies compliquées de la tête, en observant de plus, que dans les premiers jours de la maladie, le blessé ne doit point parler, *silentium habendum.* Mêmes considérations pour les plaies du cou, &c.

## *Des Maladies des Yeux.*

Les maladies inflammatoires des paupieres & du globe de l'œil doivent interdire absolument les mouvemens violens du corps & de l'esprit; tout doit être même dans un repos parfait, pour peu que les accidens soient graves;

comme il arrive quelquefois dans l'ophtalmie.

La chambre du malade doit être sombre, & quand même il n'y aurait qu'un œil malade, les yeux ne doivent pas moins être couverts d'un voile qui, sans être appliqué immédiatement sur eux, leur dérobe la lumiere. Enfin le malade doit éviter de regarder le feu & tous les objets éclatans. L'attention de placer la lumiere derriere la tête du malade dans les pansemens, n'est pas moins essentielle; il faut pareillement lui faire éviter la fumée & tout ce qui serait capable de le faire larmoyer, tousser, éternuer ou vomir; en un mot, on doit le tenir tranquille jusqu'à la cessation des accidens.

Il y a même des cas, comme après l'opération de la cataracte par abaissement, où l'on ne doit pas permettre au malade, sur-tout les premiers jours de sa maladie, de se tenir assis dans son lit, ni même d'en sortir pour satisfaire à ses

befoins. On doit auffi éviter de faire vomir le malade, quand même il y aurait indication de le faire. Une fecouffe trop forte peut, en ébranlant le corps vitré, ramener le cryftallin en devant.

Si les maladies inflammatoires des yeux font fujetes à des retours fréquens, il faut écarter de la vue tout ce qui pourrait l'affaiblir, & c'eft fur-tout à l'égard des enfans que l'on doit prendre ces précautions. On ne doit jamais leur laiffer fixer le foleil, la neige, un grand feu, rien, en un mot, de ce qui peut trop éblouir. Il ne faut pas non plus leur donner à lire des livres mal imprimés ou d'un trop petit caractere. Ne fait-on pas que les lectures de nuit, à contre-jour, ou au foleil, l'ufage fréquent des lunettes de curiofité, comme microfcopes, télefcopes, &c. gâtent le fens de la vue? que le deffin, la peinture perfectionnent beaucoup ce fens?

## *De l'Esquinancie.*

Cette maladie ayant le plus souvent pour symptômes ceux que nous avons exposés dans les maladies inflammatoires, elle présente les mêmes indications du repos parfait, sur-tout si les accidens sévissent avec violence, & si la fievre est forte. La tête du malade doit être plus élevée qu'à l'ordinaire dans le lit, pour faciliter le dégorgement & le reflux des humeurs de cette partie. Ce qui rend souvent le mal plus douloureux, c'est que les malades gardent dans le lit une situation tout-à-fait horizontale. La nécessité d'avoir la tête élevée ne sera pas difficile à sentir, si l'on fait attention à l'expérience journaliere. A-t-on le doigt enflammé à l'occasion d'un panaris, ou d'une épine, ou par telle autre cause? Il n'est personne qui n'ait éprouvé que la douleur est insupportable quand on laisse pendre la main, & qu'il y a un changement notable

& presque subit, lorsqu'on éleve le bras ou seulement le doigt. La même chose arrive dans l'esquinancie.

Le malade ne doit pas parler, ou qu'à voix basse; la parole à haute voix irriterait les parties malades, augmenterait l'inflammation. Il ne doit même pas se livrer trop tôt après sa guérison à l'action de chanter, de crier ou de jouer des instrumens à vent; ces exercices fatigueraient excessivement les parties de la gorge qui sont le siege de l'esquinancie. Le trop long séjour du lit est également nuisible à ces malades, comme dans les autres maladies inflammatoires; mais si le mal de gorge devenait gangreneux, il faudrait tenir le malade la plus grande partie du tems couché, parce qu'étant bebout, il serait sujet à de fréquentes foiblesses.

## §. III.

### *Des maladies du Tronc.*

Le tronc, & les principaux viſceres qu'il renferme, ſont expoſés à des contuſions & à des accidens très-graves, qui réſultent d'une ſorte de commotion, d'un ébranlement vif qu'ils éprouvent, à la ſuite d'un choc reçu dans une partie, ſouvent très-éloignée de la cavité de la poitrine ou du bas-ventre ; comme quand on tombe ſur les pieds, ſur les genoux ou ſur le ſacrum, ou à la ſuite d'un violent exercice actif ou paſſif ; d'autrefois par un coup de pierre ou de bâton ; ou enfin, lorſque le corps ſe trouve ſerré, froiſſé dans une foule, ou entre un char & une muraille, &c.

Toutes les fois que quelques-unes de ces cauſes ont eu lieu, il peut s'enſuivre un vomiſſement, un crachement ou un piſſement de ſang, des ſincopes pouſſées au plus haut degré, des per-

tes ; l'avortement & ses suites ; des hernies instantannées, ou la chûte d'une ancienne. Si la contusion des visceres est considérable, leurs vaisseaux étant brisés, l'épanchement aura lieu ; ou sans épanchement, ces vaisseaux perdront leurs forces, le sang croupira ; & si les visceres étaient déjà affectés auparavant, quels désordres ces nouveaux accidens ne porteront-ils pas dans l'économie animale ? Enfin si la moelle épiniere a souffert de la commotion, de-là la paralysie des extrêmités inférieures, &c.

On apperçoit assez que les indications curatives sont à-peu-près les mêmes que dans les maladies précédentes, & qu'il faut mettre en usage tout ce qui peut calmer la douleur, prévenir l'engorgement & l'inflammation des parties lésées, froissées, &c. Or le plus grand & le plus parfait repos doit aller de pair avec les saignées, le régime, & tous les remedes généraux convenables dans ces cas ; il doit être de la même

nature & ſoumis aux mêmes regles que celles que nous avons établies pour la cure des maladies aiguës en général, & que nous établirons encore pour d'autres maladies de la poitrine & du bas-ventre, à-peu-près ſemblables.

Si le bleſſé avait perdu connoiſſance par l'une des cauſes mentionnées plus haut, il faut lui donner le moins de mouvement qu'il eſt poſſible; éviter ſur-tout de le ſecouer ou de l'agiter, dans la vue de rappeller le ſentiment; car ce ſerait formellement le tuer, en augmentant l'épanchement, s'il avait eu lieu.

Enfin il faut bien ſe garder de compter les jours qu'on fait paſſer aux bleſſés dans le repos ou même dans le lit; il vaut mieux outrer les précautions que d'en manquer; d'autant plus que ſouvent on ne peut pas juger exactement tout le mal, & que le déſordre qui ſe manifeſte d'abord, n'eſt qu'une petite partie du mal réel. Il arrive même aſſez ſouvent

qu'on ne découvre aucun mal les premiers jours, & qu'il ne se déclare que lorsqu'il n'est déjà plus tems d'y remédier. Tant de malheureux ont été les victimes de leur propre négligence à cet égard, qu'on ne saurait fixer assez sur ce point l'attention des personnes de l'Art.

## *Maladies inflammatoires de la Poitrine.*

Les maladies inflammatoires de la poitrine, telles que la pleurésie vraie, la péripneumonie, &c. présentent les mêmes indications curatives, par rapport au repos, que celles de l'esquinancie & des fievres aiguës en général, nous ajouterons seulement que plus les accidens de l'inflammation sont graves, & la respiration laborieuse, plus on doit tenir le malade tranquille, dans un parfait repos & le plus à son aise possible. On peut aussi quelquefois dans la journée,

née, le faire asseoir sur son séant; cette position soulage la tête & facilite la respiration.

Si l'inflammation, au lieu de se résoudre, avait pris la voie de la suppuration, la maladie devenant alors chronique, & le mouvement y paraissant bien indiqué, on en fera l'emploi, comme nous le dirons dans le traitement des maladies chroniques du poumon.

## *L'Hémophthisie, & les Plaies pénétrantes de la Poitrine.*

L'hémophthisie & les plaies pénétrantes de la poitrine méritent trop notre attention pour ne pas nous y arrêter quelque tems.

L'hémophthisie, ou le crachement de sang étant souvent dû aux efforts de la poitrine qu'on fait en chantant, en criant, ou en toussant; d'autres fois aux mouvemens de colere, aux chûtes, aux coups & contre-coups; à l'action vio-

lente des muſcles, pour élever de grands poids; enfin aux courſes forcées: toutes ces cauſes contr'indiquent l'emploi du mouvement & de tout ce qui peut donner de la rapidité à la circulation du ſang. Il en eſt de même à l'égard des plaies pénétrantes de la poitrine, compliquées d'épanchement, ou de fracture des côtes.

Les indications du plus grand repos, à tous égards, & d'une ſituation favorable, ſont donc aſſez poſitives dans la cure de l'hémophthiſie & des bleſſures du poumon, en ce qu'il ne ſaurait ſupporter alors les moindres efforts, parce qu'ils augmenteraient l'extravaſion du ſang, & retarderaient la cicatrice.

Dès l'inſtant de la bleſſure du poumon, & à l'apparition des ſymptômes de l'hémophthiſie, on doit donc tenir le malade tranquille, lui recommander de ne faire aucun effort, lui défendre de ſe livrer à des inſpirations violentes, même de parler, ou du moins de ne

parler qu'à voix basse; d'éviter les vapeurs odorantes, capables de le faire tousser, éternuer; enfin porter la précaution jusqu'à lui interdire les différens mouvemens du tronc. Il est certain que plus on calmera le mouvement du sang, plus il y aura de tranquillité & de douceur dans la respiration, moins les muscles agiront, & plus les côtes, si elles sont fracturées, seront dans l'état de repos qui convient à leur réunion.

En effet ne sait-on pas que ce qui peut renouveller l'hémorragie, lorsque les vaisseaux du poumon ont été ouverts par une cause externe, doit aussi produire le même effet, lorsqu'ils le sont par une cause extérieure? Or si une artere était ouverte au bras, à la jambe ou ailleurs, on conçoit que rien ne serait plus ridicule que d'exciter le blessé à donner de l'action aux muscles qui environnent les vaisseaux rompus; que rien ne paraîtrait plus absurde que de panser fréquemment sa plaie.

Cependant dans les plaies de poitrine avec épanchement, où l'hémorragie est souvent fournie par des vaisseaux plus considérables, où conséquemment l'on doit éviter avec le plus grand soin les différens mouvemens qui peuvent accélérer & rendre plus forte la réaction des vaisseaux sur les liqueurs, il est encore des Praticiens qui regardent la toux, les inspirations violentes, l'éternuement, &c. comme le moyen le plus simple pour faciliter par la plaie, l'issue du sang épanché ; & par la raison que l'on peut sans inconvénient, avoir recours à ces différens efforts dans l'empieme de pus, ils pensent pouvoir également les employer dans les autres cas. L'expérience & les lumieres de la Physiologie démontrent évidemment le contraire.

L'indication du repos total du corps & de la voix pendant le traitement des plaies de poitrine & de l'hémophthisie, s'étend encore jusqu'après la guérison,

pour prévenir les accidens conſécutifs. Jérôme Mercuriel, en citant Pline, rapporte que Zozime, ſon affranchi, fut attaqué d'une nouvelle hémorragie, par les efforts qu'il faiſait pour recouvrer la voix.

Pour ſe convaincre de la néceſſité du repos long-tems après la guériſon, & de la contr'indication des exercices actifs, qu'on liſe les Expériences curieuſes faites par M. Hales, & qu'on en faſſe l'application à l'état des hémophthiſiques, on verra combien il eſt dangereux pour ces convaleſcens de faire des exercices violens, ſur-tout des bras; car quand un homme fait quelqu'effort, le ſang doit être lancé dans les poumons avec une force prodigieuſe. La nature de l'hémophthiſie & de ſes accidens préſente ici une exception à la regle générale que nous avons établie plus haut, qui eſt de donner des frictions ſeches ſur tout le corps pendant le traitement, afin de remédier, avons-nous dit, aux incon-

véniens du long repos, & pour suppléer au mouvement si nécessaire pour prévenir la stagnation des humeurs, rétablir leur cours & réveiller la chaleur naturelle. Ces frictions données pendant la maladie pourraient faire renaître l'hémorragie & retarder la cicatrice des vaisseaux lésés. Le seul moment où l'on pourrait les employer sans danger, serait lorsque le malade ne crache plus de sang depuis quelques jours; & dès qu'il se sentira assez de forces, c'est alors que l'usage des exercices passifs les plus modérés, pris à la campagne, sont bien indiqués, comme nous le dirons ailleurs pour la cure de l'empieme, &c.

## *Maladies des Mamelles.*

Les contusions & les dépôts qui se forment par la coagulation du lait dans les glandes & dans les conduits laiteux des mamelles, sont ordinairement accompagnés, dans leur principe, de beaucoup de chaleur, de tension & de dou-

leur à la partie, & presque toujours de la fievre. Le repos ayant été considéré précédemment comme un moyen salutaire pour calmer la vélocité du sang, & favoriser la résolution des tumeurs inflammatoires, il est assez inutile que nous dissertions ici sur la nécessité absolue pour remplir ces indications curatives.

Il est cependant une espece de mouvement local qu'on pourrait donner aux fluides lactés, lequel serait bien propre à prévenir ces dépôts laiteux dans les femmes nouvellement accouchées. Quand on voit qu'ils sont prêts à se former, on pourrait faire tetter la femme par un enfant fort, & qui tire beaucoup. La succion, en donnant un mouvement aux liqueurs engorgées, coagulées, tend à les dégager & à rétablir l'équilibre dans les vaisseaux lactés.

Ces maladies dégénérant le plus souvent en abcès, & quelquefois en squirrhe & en cancer, elles présentent tou-

jours les indications du repos, si ce n'est pas de tout le corps, au moins de celui des extrêmités supérieures. Arrêtons-nous un instant pour faire connaître les inconvéniens du mouvement de ces parties, lorsqu'elles sont attaquées de squirrhe : prenons aussi cette maladie dans sa source, parce qu'elle nous présente, sous ce regard, les indications du mouvement en général. On nous permettra cette digression sur le mouvement, parce que ces deux objets sont inséparables pour donner l'histoire de la curation dont il s'agit, suivant les vrais principes.

La cause la plus ordinaire des squirrhe est internes : on la trouve dans la structure des glandes & dans la nature des liqueurs qui y circulent. Ces tumeurs sont quelquefois le produit des humeurs viciées, qui, en changeant de route par des causes qui nous sont inconnues, ont obstrué & engorgé les glandes lymphatiques, ou enfin elles sont occasionnées par la suppression des évacuations ha-

bituelles ou périodiques, telles que les regles chez les femmes. Joignons encore à ces causes le repos, la vie sédentaire, la paresse, &c.

Si l'on se rappelle ce que nous avons dit des effets du repos trop long tems gardé, on appercevra aisément l'indication du mouvement en général, mais modéré, pour donner plus de fluidité aux liqueurs & dissiper ces engorgemens lymphatiques; voilà pour ce qui regarde les indications curatives en général. Examinons celles qui sont particulieres au squirrhe, relativement à son siege; elles sont bien différentes, car elles exigent un repos local.

Cette humeur qui n'est encore que squirrheuse & indolente, & qui serait peut-être toujours restée telle, peut dégénérer en carcinome par plusieures causes, & notamment par l'usage indiscret du mouvement de la part des extrêmités supérieures. Nous avons dit ailleurs que tout exercice considéré dans l'homme

qui s'exerce, étoit un mouvement augmenté ; que ce mouvement recevait sa principale augmentation dans la partie qui agissait le plus, & que bientôt il devait s'étendre à toutes les parties, suivant les loix de la circulation.

En effet on ne peut mouvoir les bras que les muscles grands-pectoraux n'entrent en fonction ; & soit que la tumeur soit adhérente, ou non, les mouvemens musculaires accéléreront la circulation dans les vaisseaux voisins de la tumeur. Les filets nerveux seront froissés & tiraillés ; les vaisseaux engorgés, que la concrétion squirrheuse presse & comprime de toutes parts, ne pourront se dilater au point d'admettre, dans le même tems déterminé, une plus grande quantité de liquide. Alors il surviendra une inflammation légere, & de la douleur à la glande seulement. Si le malade continue de mouvoir les bras, la chaleur qui est le résultat du frottement actuel des solides augmentera ; les douleurs devien-

dront bientôt lancinantes & pungitives, la tumeur augmentera de volume, deviendra carcinomateuſe, & de cet état à celui de cancer, il n'y a qu'un pas (1).

C'eſt ce qui arrive à ces femmes attaquées de ſquirrhe indolent, qui portent des corps baleinés ou qui ſe ſerrent trop la gorge; à ces tricotteuſes, & à toutes ces ouvrieres dont le métier exige continuellement les mouvemens des extrêmités ſupérieures (2).

D'où il ſuit que le repos local eſt abſolument indiſpenſable pour rendre le mouvement des humeurs doux, égal & modéré dans le ſquirrhe; que l'endroit affecté ſoit mis à couvert du frottement & de la compreſſion des habits, en le

(1) La friction ſeche, qui ſerait le meilleur remede qu'on pourrait employer, lorſqu'il y a eſpérance de réſolution, exciterait des douleurs plus vives.

(2) C'eſt ce qui a fait dire à Vanſvieten, qu'on ne pourrait jamais employer plus à propos les aumônes publiques, qu'à nourrir ces malheureuſes femmes, qui étant attaquées d'un cancer occulte, ſont néanmoins obligées de travailler pour gagner leur vie.

couvrant d'une peau très-douce & très-molle.

S'il a fallu en venir à l'extirpation de la tumeur cancéreuse, les indications curatives, eu égard au repos, sont alors les mêmes que pour les grandes plaies. Et si l'on a à traiter un cancer ulcéré, le grand repos du corps ne doit pas être observé aussi strictement ; le long séjour du lit seroit nuisible, en ce qu'il interrompt le cours des esprits animaux, & qu'il contribue quelquefois au développement des principes scorbutiques. Au reste c'est au Médecin à diriger l'emploi alternatif du mouvement & du repos, eu égard aux accidens, aux forces & au tempérament de la malade.

## *Maladies du bas-ventre.*

1°. De toutes les maladies aiguës qui peuvent attaquer l'abdomen, il n'y en a aucune qui ne soit soumise aux indications du repos & aux mêmes regles de pratique, que les maladies inflamma-

toires, les contusions ou contre-coups aux visceres, & les plaies pénétrantes de la poitrine. Ces maladies, lorsqu'elles attaquent l'abdomen, ne different entre elles que par le lieu, & le repos devient pour elles de précepte, comme pour toutes les autres, jusqu'à parfaite guérison; il est inutile par conséquent que nous entrions dans un plus grand détail à cet égard.

Nous ajouterons seulement pour ce qui regarde les plaies de l'estomac, que le malade en prenant ses alimens, soit solides, soit liquides, doit garder une situation propre à prévenir leur sortie par la plaie. Par exemple, si la blessure est à la partie supérieure de l'estomac, le malade doit se tenir assis, le tronc droit lorsqu'il les prend & pendant qu'il les digere; & si la plaie est au grand cul-de-sac, il se tiendra couché sur le côté droit, &c.

2°. Il est encore de regle qu'on ait recours au repos dans la cure des dif-

férentes hernies ſimples ou avec accidens, qu'on vient de faire rentrer par le taxis, ou qui ont exigé l'opération. Car il y aurait la plus grande imprudence de permettre à ces ſortes de malades de ſe livrer trop tôt aux exercices violens qui ſecouent beaucoup les viſceres de l'abdomen, ou à ceux de la voix, dans leur convaleſcence. Tout au contraire, on doit leur recommander de ne pas reſter trop long tems debout, d'éviter l'éternuement, de prévenir les toux violentes & la conſtipation.

3°. Toutes ces indications du repos doivent être auſſi les mêmes, ſans cependant être auſſi ſtrictes, pour la colique néfrétique, & pour les perſonnes ſujettes au piſſement de ſang, occaſionné par le calcul des reins ou de la veſſie. Sydenham, lorſqu'il ſe promenoit vivement, qu'il allait en carroſſe, ou qu'il parlait un peu long tems, urinait le ſang peu de tems après. La raiſon? On la ſent; c'eſt que le mouvement de la voiture, &c. peut

rendre la vessie plus malade, par l'action de la pierre sur ses membranes.

Si le mouvement entraîne des inconvéniens dans le traitement de cette maladie, le repos trop long n'est pas moins funeste, en ce qu'il peut favoriser la formation de la pierre ou l'augmenter de volume ; nous l'avons prouvé ailleurs. On se rappelle les expériences de M. Hales, consignées dans son Hæmastatique, qui tendent toutes à prouver que les différens degrés de chaleur & de froid qui se succedent mutuellement, durcissent beaucoup certains corps, & que le calcul ou la cause premiere de cette maladie, pouvait se durcir, & s'était réellement durci bien des fois dans la vessie, par la chaleur du lit.

S'agit-il de l'opération de la taille ? On sent assez que la conduite à tenir à cet égard pour le repos, doit être semblable à celle que nous avons indiquée dans la cure des plaies en général.

4°. Le gonflement, l'inflammation des

vaiſſeaux hémorroïdaux, la chûte du rectum (1), la fiſtule à l'anus, préſentent auſſi des indications formelles pour le repos ; ſi ce n'eſt pas celui de tout le corps, au moins celui des extrêmités inférieures & celui de la partie. Or nous entendons par ce repos local, la néceſſité de prévenir la conſtipation, qui donne naiſſance à ces maladies & qui leur eſt ſi nuiſible. C'eſt pourquoi le malade doit reſter au lit le moins poſſible, parce que ſa chaleur augmente la conſtipation. Et pour aſſurer davantage le repos de ces mêmes parties qui ont été affectées, on doit attendre leur parfaite conſolidation, avant que de ſe livrer aux exercices ou aux travaux qui exigent la

(1.) J'ai eu occaſion, d'après le conſeil d'un bon Praticien, de guérir des enfans incommodés depuis long tems de la chûte du rectum, par la ſeule attention de les faire tenir de bout, lorſqu'ils voulaient rendre leurs excrémens. En cherchant la raiſon de cette expérience, on la trouve dans la poſition avantageuſe des inteſtins que cette attitude procure.

ſituation d'être aſſis long-tems, tels que les Cordonniers & les Tiſſerands. J'ai vu un Artiſan de cette derniere eſpece, auquel j'ai aidé à faire trois fois l'opération de la fiſtule à l'anus, dans l'eſpace de deux ans. Je ſuis d'autant plus convaincu qu'il devait ſes deux dernieres attaques à ſon travail, qu'il reprenait trop tôt après ſa guériſon, que nous lui conſeillâmes d'y renoncer, & que la fiſtule n'a plus reparu depuis. Occupons-nous un moment des parties de la génération dans les deux ſexes.

1°. Pourrait-on méconnaître l'efficacité du repos dans les chûtes de matrice dans les engorgemens inflammatoires des teſticules, du prépuce & du canal de l'uretre? Il eſt d'expérience journaliere, que la promenade, l'exercice du cheval (1), le mouvement de la voi-

---

(1) *Equitantes aſſiduè libidiniſiores evadere, quoniam genitalia continuâ attrectatione motioneque incaleſcentia ſpiritum concipiunt, ſicque coeundi cupiditas inducitur.* J. Mercurial, ibid. quò ſuprà.

ture, l'action même de se tenir debout, sont autant d'exercices plus ou moins nuisibles pendant la cure de la gonorrhée, & même quelque tems après sa guérison? La compression en effet, le frottement & les secousses auxquelles toutes ces parties & les voisines sont exposées pendant le cours de ces exercices, tendent à y exciter de la chaleur, des érections involontaires & fréquentes, l'inflammation, la dysurie, la strangurie, le gonflement des testicules, l'augmentation, & d'autres fois la suppression de l'écoulement virulent, ou à le faire renaître après la guérison de la gonorrhée. En voilà bien assez pour forcer le malade à observer le repos, & même à garder le lit, pour peu que l'inflammation soit violente.

Cependant le long séjour du lit & la situation horizontale ont aussi leurs inconvéniens & leurs dangers, parce que la chaleur du lit augmente l'inflammation, les érections & les douleurs. C'est pour-

quoi le malade doit prendre, hors du lit, le repos qui lui eſt indiqué, & avoir le ſoin de porter un ſuſpenſoir pour ſoutenir le ſcrotum, les teſticules & la verge : c'eſt un des meilleurs moyens acceſſoires pour calmer & prévenir l'inflammation & l'engorgement des vaiſſeaux lymphatiques, & la métaſtaſe de l'écoulement virulent dans les teſticules. La prudence veut même qu'il porte ce ſuſpenſoir pluſieurs ſemaines après ſa guériſon.

2°. Il ſuffit de ſe rappeller la ſtructure des parties naturelles de la femme, & de réfléchir un peu ſur les faits de pratique, pour appercevoir que dans les maladies aiguës qui affectent ces parties, il eſt abſolument néceſſaire de ſatisfaire à l'indication du repos, même le plus parfait. Voilà pourquoi on a l'attention, dans la trop grande abondance des regles, tant par la durée de l'écoulement que par le flux exceſſif, dans les hémorragies accidentelles de la matrice, dans les

pertes de ſang exceſſives, qui ſuivent les couches, &c. de tenir la malade couchée horizontalement, & la tête baſſe, dans un lit plutôt dur que mollet (1), ou ſur une chaiſe longue qui ait beaucoup de fond (2), & que non ſeulement on lui impoſe une immobilité preſque totale, mais encore un ſilence abſolu.

Les gens de l'Art ont beau conſeiller le plus grand repos dans cette occaſion, les gardes-malades ne rempliſſent jamais qu'à demi leurs intentions. C'eſt pourquoi l'on devrait entrer dans les plus petits détails avec elles, juſqu'à leur recommander de faire prendre à la malade les bouillons & les remedes ſans la ſoulever. En un mot il faut regarder une femme en cet état à-peu-près comme une perſonne ſaignée à qui on n'aurait point fait de ligature. Pour que la veine piquée

(1) Pour prévenir les mauvais effets de la trop grande chaleur du lit.

(2) Afin que les pieds de la malade ne puiſſent poſer à terre.

ſe reprenne, & que les levres de la plaie ſe réuniſſent, il faut que le bras ſoit en repos; à plus forte raiſon en faut-il pour la matrice, où le ſang afflue par habitude & ſans réſiſtance. La malade doit reſter couchée ſur le dos, parce que la matrice ſouffre moins en cette ſituation que ſi elle était couchée ſur le côté; elle ne doit pas non plus ſe mettre ſur ſon ſéant, ni parler, rire, crier ou chanter; parce que le diaphragme & les muſcles du bas-ventre donneraient des ſecouſſes légeres, à la vérité, mais toujours nuiſibles à la matrice. Ce qui importe encore plus, c'eſt qu'on doit éviter avec le plus grand ſoin tout ce qui peut troubler le repos du corps & de l'eſprit, & éloigner la malade de tout bruit.

Au mois d'Octobre dernier, je donnais mes ſoins à une femme d'un caractere fort ſenſible, d'un tempérament ſanguin & replet, qui avoit une perte de ſang. Le parfait repos, & les autres moyens connus furent employés avec ſuccès.

Depuis trois jours la perte étoit cessée, lorsqu'elle reparut tout-à-coup avec violence, au bruit du canon de l'Amirauté de Dunkerque, à l'occasion des réjouissances pour la prise de l'Isle de la Grenade. Il m'eût été difficile de faire garantir la malade des effets d'une telle commotion, quoique je l'eusse cependant prévenue, afin d'en diminuer l'effet. Je mis tout en usage pour calmer les nouveaux accidens que la frayeur & le bruit avaient causés. Ce fut l'affaire de quelques jours pour faire cesser totalement la perte. Mais à peine cette femme fut-elle rétablie, que sa perte reparut plus fort que jamais, & la convalescence devint très-longue. Son dernier accident avait été produit par des coups de pistolets que des enfans avaient tirés sous les fenêtres de la malade.

Cette observation prouve jusqu'à la derniere évidence la nécessité d'éloigner ces sortes de malades du bruit; elle confirme encore les remarques faites

à l'occaſion des plaies de tête, par Ambroiſe Paré, & Fabrice d'Hilden, que nous avons rapportées plus haut.

## §. IV.

### *Maladies des extrêmités.*

Les parties molles & dures des exrêmités ſont expoſées à des fractures, à des plaies, des ulceres, aux tumeurs inflammatoires, aux anévriſmes, & aux accidens qui en ſont les ſuites; & leurs articu ations aux diſtentions des ligamens articulaires, aux foulures, aux entorſes, aux luxations, à des gonflemens, à des contuſions, à des chocs, ou contre-coups, à des maladies inflammatoires, &c. qui peuvent produire des déſordres de toute eſpece.

Si nous voulions entrer dans le détail de toutes ces maladies, pour les indications du repos, particulieres à chacune d'elles, nous ſerions infinis. Nous nous contenterons de les généraliſer, mais de

maniere qu'on en puisse faire aisément l'application aux cas particuliers.

Personne ne peut révoquer en doute que, dans la cure de toutes ces maladies aiguës, le mouvement, indiscrettement employé, ne produise des douleurs capables d'augmenter l'irritation, le gonflement & l'inflammation, qui sont assez souvent la suite des premiers désordres; que le repos se présente comme le moyen de guérison le plus efficace que la nature puisse nous fournir dans une pareille circonstance, qu'il doit alors d'autant mieux mériter notre confiance que rien ne peut le suppléer. Car tout l'art doit consister à calmer ces douleurs, à combattre l'irritation & le gouflement des parties, & à prévenir l'inflammation & les dépôts funestes qu'elle peut occasionner.

Et si ces maladies menacent d'accidens, tels que la fievre, le mal de tête, l'insomnie, le délire, les convulsions; s'il y a eu hémorragie, &c. c'est alors que le plus grand repos de la part des cho-

ſes extérieures eſt indiqué, & qu'il doit être obſervé très-ſcrupuleuſement, ſuivant les regles établies plus haut.

Nous obſerverons qu'il n'eſt pas néceſſaire, & qu'il y aurait peut-être du danger de preſcrire le repos du corps entier pendant tout le tems de la guériſon des maladies aiguës des extrêmités ſupérieures, quand elles ne ſont pas compliquées d'accidens graves; car on ſait qu'elles ſont en général moins fâcheuſes que celles qui affectent les parties inférieures, ſuppoſant la léſion égale. On ſentira cette différence, ſi on fait attention que le retour du ſang ſe fait plus aiſément au bras qu'à la jambe; parce que celle-ci ſupporte le poids du corps, au lieu que le bras peut être ſoutenu par l'écharpe (avantage que la jambe ne peut recevoir que du lit); & qu'outre le volume du ſang qui circule dans les extrêmités inférieures, la difficulté du retour de ce même ſang l'oblige à remonter contre ſon propre poids: raiſon aſſez forte pour

ſatisfaire à l'indication d'une ſituation méthodique de la partie malade, pour aſſurer davantage le ſuccès du repos (1).

Rien de ſi facile que de prévenir les inconvéniens du repos de tout le corps dans la cure des maladies aiguës des extrêmités ſupérieures, puiſqu'étant miſes en ſituation convenable, la guériſon peut également ſe faire ſans qu'on ſoit obligé de tenir le reſte du corps en repos. Ainſi lorſque le tems des premiers accidens eſt paſſé, c'eſt alors qu'on peut permettre au bleſſé de reſter aſſis dans ſon lit, pour prévenir & diminuer la gêne de la ſituation horizontale du corps; &

(1) Une écharpe mal miſe, qui laiſſerait la main pendante & qui ne la ſoutiendrait pas, de façon qu'elle fût un peu plus haute que le coude, donnerait lieu à l'engorgement édémateux de la main. On ſait encore que le pus le plus louable eſt ſuſceptible de ſe putréfier par la chaleur naturelle, & de s'atténuer par le ſéjour & la ſtagnation, d'où naiſſent les clapiers, les fuſées, les ſinus fiſtuleux, &c. ce qui n'arriverait pas, ſi l'on donnait une ſituation méthodique à la partie malade qui eſt en repos.

lorſque l'état de ſes forces lui permettra de ſe lever & de marcher, il ſera fort utile de lui laiſſer prendre cette eſpece d'excercice modéré, ayant l'attention de mettre le bras en écharpe, & de faire en ſorte qu'il ſoit à l'abri des grands mouvemens.

Si au lieu de tenir ces bleſſés à une diete ſévere & enſevelis dans le lit, on leur permettait de ſe promener, ſous la condition que nous venons d'impoſer, qu'on leur donnât à manger ſuivant leur état, & qu'on attendît dans cette poſition les événemens, je ſuis perſuadé qu'on verrait moins de ces malades languir des mois entiers dans le lit, tomber dans un état de maigreur & d'épuiſement, cauſé par d'abondantes ſuppurations. Car il eſt trop ordinaire de voir dans les Hôpitaux de ces ſortes de malades chez leſquels il ſe développe, par l'inaction, un principe ſcorbutique, des cours de ventre, une fievre qui les épuiſe quelquefois ſi fort, qu'ils deviennent

alors ſans reſſource ; au lieu que ſi on leur preſcrivait la promenade modérée, l'eſpace de deux heures par jour, à différentes repriſes, on leur procurerait par-là, l'occaſion de reſpirer un air plus pur, dont l'influence ſerait très-avantageuſe pour l'économie animale ; l'on préviendrait les ſuites fâcheuſes d'un repos trop long dans le lit. Si nous inſiſtons à recommander le mouvement du corps dans la cure des bleſſures les plus graves, après la ceſſation des premiers accidens, c'eſt qu'à ſuppoſer que par leur nature il fallût en venir à l'amputation, elle ſerait plutôt praticable avec des eſpérances de ſuccès. On nous objectera peut-être qu'un bleſſé n'a ſouvent pas aſſez de forces pour ſe ſoutenir ? D'accord : mais quoi de plus facile que de le faire marcher, en lui donnant des aides !

Pour mieux démontrer encore l'abus du trop long ſéjour dans le lit, faiſons une réflexion qui s'étendra généralement

ſur le reſte de cet Ouvrage. Il en eſt de nos corps comme du fer qui s'uſe étant employé, mais que la rouille uſe bien davantage. Jamais le mouvement n'a rendu les membres perclus, & le trop long repos produit tous les jours cet effet en une infinité d'occaſions.

Si l'on réfléchit qu'il y a dans l'eſpace où s'articulent les extrêmités des os, une liqueur ſinoviale propre aux mouvemens des articulations, & que lorſque cette humeur vient à être ou trop abondante, ou trop viſqueuſe, elle eſt plutôt un obſtacle qu'un aide au mouvement dont il s'agit; que la partie alors devient lourde, peſante, & ſans action; que les muſcles & les ligamens ſe roidiſſent, & que cette viſcoſité eſt telle quelquefois, qu'elle va juſqu'à la concrétion, accident qui arrive preſque toujours & très-promptement dans un goutteux, s'il ne marche pas; dans un bleſſé, ſi on ne remue pas ſon membre forcé au repos pour ſa guériſon, &c. &c. ſi l'on

réfléchit à tout cela, dis-je, on conviendra ſans peine que l'abondance de la ſinovie, l'ankiloſe, la ſtagnation des humeurs, leur dépravation, l'inertie des ſolides, leur débilité, & tous les accidens détaillés plus haut ſont les effets néceſſaires du trop long repos; & que l'indication de faire ſortir du lit & de promener les bleſſés, aux extrêmités ſupérieures, ſur-tout quand leur guériſon eſt lente, doit être réputée en Chirurgie, d'une néceſſité abſolue.

Lorſque ces mêmes maladies aiguës attaquent les extrêmités inférieures, elles ſont beaucoup plus fâcheuſes, & leur cure exige un plus long repos que pour celles qui affectent les parties ſupérieures. Ce repos forcé pour la guériſon, entraînant après lui des inconvéniens très-funeſtes, & pour le corps en général, & pour la partie malade, c'eſt ce qu'il faut examiner, ainſi que les moyens d'y remédier.

Qui n'a pas remarqué qu'à la ſuite

non ſeulement des grandes plaies & des fractures des extrêmités inférieures, mais encore des plaies de la tête, dont la cure eſt longue, des maladies aiguës du tronc, de la paralyſie, des douleurs cruelles de la goutte, du rhumatiſme, &c. qui n'a pas obſervé, dis-je, que tous ces malades, accablés par les douleurs atroces, tombent bientôt dans une eſpece d'inſenſibilité & d'aſſoupiſſement, qui ne leur permet ni de ſentir ni de ſe plaindre des mal-aiſes du corps qu'ils éprouvent?

Tout le poids du corps preſſant le côté ſur lequel le malade eſt couché, il ſurvient bientôt des accidens aux endroits où les os font ſaillie, principalement au coccix : la preſſion que ces parties éprouvent eſt bientôt ſuivie de l'inflammation, de la gangrene, ſi l'on n'y prend garde. Ces accidens arrivent par la mal-propreté des linges, par l'humidité des déjections putrides, qui irritent & écorchent la peau. Ajoutons à ces accidens ſenſibles, ceux dont nous

avons fait l'énumération, en parlant des mauvais effets du repos & de la ſituation horizontale du corps long-tems continués.

Le remede à tous ces inconvéniens, nous l'avons déjà donné d'après M. Hales. C'eſt de changer ſouvent le malade de ſituation, afin d'éviter la formation de la pierre; c'eſt de lui ſauver la compreſſion des parties par le même moyen, ou par d'autres équivalens; c'eſt encore en mettant ſon corps à nud ſur des alaiſes très-douces & très-ſeches; enfin de le changer ſouvent de linge, pour lui éviter les fâcheux effets de la tranſpiration, & de l'humidité des déjections putrides. Ambroiſe Paré, qui avait été ſouvent témoin des accidens dont nous avons parlé, employa ces deux derniers moyens pendant le traitement de ſa fracture (1).

Cependant tous ces moyens ne feraient pas ſuffiſans pour rétablir les forces

(1) M. Petit, dans ſon Traité des Maladies des Os, dit qu'on ne peut trop exhorter les Chirurgiens qui

des blessés, pour donner de l'énergie aux solides, de l'activité aux humeurs stagnantes & ranimer l'action vitale si nécessaire à leur guérison ; il faut encore, comme nous l'avons dit ailleurs, les tirer quelquefois de leur lit, & les transporter sur une chaise longue d'un appartement dans un autre, à moins qu'il ne s'agisse d'une fracture ; dont on craindrait de déranger les os : ce qu'on pourrait prévenir, en agissant avec précaution. Et qu'on ne s'imagine pas, comme on l'a cru long-tems, qu'il faut, dans la cure de ces maladies, que les blessés restent des cinquante ou soixante jours au lit, couchés sur le dos, c'est une erreur dont on s'est enfin détrompé.

---

seront chargés de la cure de ces blessures, de tenir toujours leurs malades le plus proprement possible, de les visiter souvent, d'obvier à leurs besoins, & d'écouter patiemment leurs plaintes. Ces préceptes si intéressans, on les trouve dans Hipocrate : *Meminisse etiam debemus exulcerari ejusmodi partes, si diù in eodem habitu perseverent, & ægerrimè ad sanitatem posteà perduci.* Tractat. de fractur.

On pourra donc très-bien, au bout de trois semaines (tems auquel le cal a déjà une sorte de solidité) transporter le malade sur une chaise longue; ou, si l'on n'ose absolument se permettre ce changement, donner au membre fracturé une posture dans laquelle il serait un peu plié : c'est la position dans laquelle tout animal tient ses membres quand il dort ou qu'il repose, & dans laquelle le plus petit nombre de muscles est tendu. Par ce moyen le blessé obtiendra plus de commodité de changer de place dans son lit, & de prévenir par-là l'excoriation des parties saillantes (1).

Enfin les frictions seches sur tout le

(1) Voyez la Nouvelle Méthode de traiter les Fractures & les Luxations, traduite de l'Anglais de Percival Pott, par M. Lassus. Ce petit Ouvrage combat vivement les préjugés qu'on a sur la nécessité apparente de tenir les fracturés dans leur lit pendant toute la cure; il indique les situations les plus convenables pour diminuer la gêne que l'immobilité du corps donnerait au malade. Le Traducteur l'a enrichi de Notes intéressantes, & qui donnent de la confiance aux moyens proposés par l'Auteur.

corps peuvent éminemment remplir les indications de ranimer l'action vitale.

Mais il ne suffit pas d'avoir porté notre attention sur les heureux effets du changement de situation relativement au tronc; les extrêmités supérieures & inférieures étant blessées gravement, & restant longtems dans la même place, sont encore exposées à des accidens non moins fâcheux. Car, outre que l'immobilité des articulations peut produire de la roideur dans les muscles & les ligamens, & par la suite l'ankilose, le prurit de la partie malade est de plus un accident très-commun dans les fractures, & la douleur qu'il cause est bientôt suivie d'inflammation & d'ulcération, si l'on n'y remédie. Ces démangeaisons excitent quelquefois les blessés à remuer involontairement leurs membres; ce qui peut déranger les pieces d'os fracturés.

Cet accident arrive d'autres fois par la faute des blessés, à ceux qui ont pris l'habitude de s'asseoir trop tôt dans leur

lit. Il eſt important de leur défendre cette ſituation juſqu'au moment où l'on croira qu'il n'y a plus rien à craindre, parce qu'étant aſſis, ils ne peuvent s'empêcher de faire quelques mouvemens des bras ; ceux-ci déterminent les mouvemens du tronc, & par ſucceſſion les muſcles des extrêmités inférieures entrent en contraction, ce qui peut déranger les pieces fracturées, cauſer de la douleur, &c.

La multitude des bleſſés dans un hôpital eſt ſouvent cauſe que l'on ne peut tout prévoir; auſſi remarque-t-on que ces accidens ſont plus fréquens dans les hôpitaux qu'ailleurs, à cauſe de la malpropreté qui y a donné lieu. En effet la compreſſion, les matieres tranſpirables retenues & échauffées, forment avec la craſſe des onguens & des fomentations une acrimonie qui enflamme & ulcere la partie. On peut prévenir cet accident, en ſoulevant quelquefois le membre & en le changeant de place. C'eſt dans cette

intention que Paré prefcrit de lever l'appareil de trois en trois jours, pour donner de l'air à la partie & faciliter la tranfpiration.

« Le Chirurgien doit pareillement » prendre garde, dit-il, que la partie » bleffée ait fouvent une *flabellation*, » afin qu'elle n'acquiere inflammation, » auffi garder qu'elle ne foit ni trop » couverte, ni preffée. La *flabellation* fe » fera, en changeant la partie de place » & la foulevant par fois. Tel précepte » n'eft feulement à noter pour les fractures, mais auffi pour toutes les parties » bleffées & ulcérées ».

Difons un mot des entorfes & des plaies fimples & légeres en apparence.

Si on néglige trop le repos dans le traitement des violentes entorfes, ou même dans celles qui ne font pas fuivies dès l'inftant de vives douleurs, il réfulte que les malades continuant à faire leurs fonctions ordinaires, d'aller & venir, dérangent par la marche les articulations

& y attirent une plus vive inflammation ; de ſorte qu'ils rendent la maladie beaucoup plus grave, quelquefois même à un tel point, qu'il faut ſix mois pour guérir une maladie qui aurait diſparu en ſix jours.

C'eſt pourquoi dès qu'on ſoupçonne qu'un tel dérangement exiſte, l'articulation n'eût-elle été qu'un peu forcée, ſi c'eſt au poignet, on doit faire porter la main en écharpe, & garder le lit ; ſi c'eſt au pied, le tenir bandé très-long-tems, même après que le malade ſe ſentira parfaitement guéri, parce que s'il venait à faire de faux mouvemens, il recevrait de nouvelles entorſes. Auſſi arrive-t-il que lorſqu'on néglige ce mal, la force ne revient jamais entiérement, & que ſouvent il s'y manifeſte une légere enflure toute la vie. D'autres fois on ne peut marcher ſans boiter un peu, principalement lorſque le pied vient à poſer ſur quelqu'endroit inégal & incliné. On doit alors prendre garde, juſqu'à ce que

le pied ſoit bien affermi, de ne marcher que dans des endroits unis & commodes, faute de quoi l'on riſque de ſe faire une nouvelle entorſe, ou de marcher toujours en chancelant & de mauvaiſe grace, à plus forte raiſon, ſi l'on danſait, &c.

On a propoſé bien des moyens de guériſon pour l'entorſe. Il en eſt un auquel on n'a peut-être pas aſſez ſouvent recours: c'eſt une eſpece de pétriſſage que l'on ferait de la partie affectée. En broyant, pour ainſi dire, (cependant avec une certaine précaution) en triturant les ſucs viſqueux arrêtés dans les ligamens des articulations, on donne à la circulation une activité qu'elle allait perdre, on empêche que tous ces ligamens ne faſſent, pour ainſi dire, une maſſe obſtruée dans laquelle le mouvement ſe perdrait tout-à-fait. Ne ſait-on pas qu'on fait tous les jours diſparaître des ganglions aſſez conſidérables, en ſe contentant de les pétrir pluſieurs fois dans la journée?

Autrefois la volupté avait donné l'idée de se faire pétrir les membres dans les climats chauds, où l'exercice ne se fait qu'avec peine, & cette pratique avait ses avantages dans l'ancienne Rome. Cette opération était confiée aux mains de ces beautés que l'or soudoie. En condamnant ce qui ne se faisait que pour des vues condamnables en elles-mêmes, ne pourrait-on pas profiter de ce que cette méthode a de bon en soi, & en faire l'application aux parties qui, ne pouvant se mouvoir par elles-mêmes, ont besoin d'un mouvement d'emprunt?

Combien de préjugés funestes existent dans le vulgaire, à l'égard des plaies simples & des ulceres des jambes! Les malades n'hésitent point de marcher & de rester souvent debout. C'est un de ces cas dans lesquels les gens de l'Art ne devraient rien négliger pour les convaincre de la nécessité d'un repos absolu, du moins pendant quelque jours, & pour leur prouver qu'au lieu d'être un tems

perdu pour eux, c'eſt un tems vraiment gagné (1). En effet la négligence à cet égard change ſouvent les plaies plus légeres en ulceres, les ulceres les moins fâcheux en incurables, tandis que les plus invétérés ſe guériſſent quelquefois par le repos du lit, & par l'application de la charpie brute, ou quelque moyen auſſi innocent.

Mais en preſcrivant le repos, nous ne prétendons point aſtreindre ces ſortes de malades à garder le lit juſqu'à parfaite guériſon : il ſuffit, comme nous l'avons déjà dit, qu'ils ſoient aſſis pendant le jour ſur une chaiſe ; que le membre bleſſé ſoit élevé à la hauteur du niveau du corps, pour faciliter le retour du ſang qui, dans les extrêmités inférieures,

(1) Celſe fait aſſez ſentir la néceſſité abſolue du repos, lorſqu'il dit : *Optimum etiam medicamentum quies eſt : moveri & ambulare, niſi ſanis alienum eſt. Minùs tamen his eſt periculoſum qui in capite vel brachiis, quàm qui in inferioribus partibus vulnerati ſunt : minimèque ambulatio convenit, femine, aut crure, aut pede laborante.* Lib. V, Cap. 2, ſect. 9.

remonte par son propre poids & dans un éloignement bien considérable de la cause qui lui imprime son mouvement; au lieu que s'il est gêné dans sa marche, la sérosité s'en séparera, transudera au travers des mailles des vaisseaux, s'infiltrera dans le corps graisseux, dans le tissu cellulaire, causera un gonflement édémateux, & retardera la cicatrice de la plaie ou de l'ulcere.

Enfin dans tous ces différens cas où le repos est indiqué, lorsqu'on craint les inconvéniens de celui qui est trop long, les frictions, dont nous exposerons plus loin les effets, sont très-utiles, si on les emploie sur-tout non seulement sur la partie malade, mais encore sur tout le corps.

*N. B.* Nous ne parlons point ici des différens accidens qui peuvent encore survenir à la suite des maladies aiguës, même après leur guérison, tels que le raccourcissement des membres, l'ankilose, &c. qui demandent l'emploi le

mieux combiné du mouvement & du repos. C'eſt un objet que nous renvoyons à l'article des maladies chroniques, dans le chapitre ſuivant.

Ajoutons ſeulement ici une obſervation eſſentielle : la néceſſité de recommander à la plupart des ouvriers qui ont été obligés de garder le repos pendant le traitement de certaines maladies aiguës, de ne pas ſe remettre trop tôt à l'ouvrage après leur guériſon. Ce conſeil regarde ſur-tout ceux dont le métier exige des ſituations & des mouvemens contraires au parfait rétabliſſement des parties qui ont été léſées.



# CHAPITRE II.

## *Indications ſuivant leſquelles on doit preſcrire le mouvement dans la cure des Maladies.*

*Quotidiè evenit morbos quoſdam capitis muſicâ, alios morbos ruſticatione, alios navigatione, alios venatione, alios ſaltatione, vel equitatione, vel peregrinatione deſinere, qui anteà nulli medicamini cedebant.*

Baglivi.

QUE le mouvement & l'exercice contribuent à la conſervation de la ſanté, qu'ils excitent la digeſtion, qu'ils raniment les eſprits, qu'ils donnent une nouvelle énergie à l'ame, qu'ils fortifient tout le corps, & facilitent à la nature les moyens de vaincre les obſtacles qu'elle a à combatre, c'eſt un fait à-peu-près inconteſtable. Mais qu'ils puiſſent procurer la guériſon des maladies chroniques en géné-

ral, lors même que tout autre remede produirait à peine le même effet, ou que tous les secours de l'art seraient inutiles, c'est un fait qui n'obtient que très-peu de crédit parmi la plupart des personnes qui, tout en écoutant les gens de l'Art, lorsqu'ils recommandent l'usage des différens exercices, regardent cependant cette ordonnance au fond comme de style & d'usage, & plutôt comme une preuve de l'incapacité de les guérir, que comme un effet de la persuasion où l'on est que cette méthode doit être utile. C'est ainsi que, par une défiance hors de saison, les malades se trompent si souvent eux-mêmes & deviennent victimes de leurs faux préjugés.

Il en est, par exemple, qui du moment où l'on a jugé à propos de leur prescrire certains exercices, s'y livrent tout-à-coup & avec la plus grande violence. Qu'en arrive-t-il ? Ils reviennent chez eux si fatigués, si las, qu'ils se promettent bien de ne plus se servir du moyen

qu'on leur a indiqué, & qu'ils perdent ainſi toute eſpérance des avantages & de la guériſon même qui en auraient réſulté, s'il eut été employé avec modération. D'autres au contraire ne ſe donnant que peu de mouvement d'abord, ne s'en trouvent pas beaucoup ſoulagés, & ſur le champ ils y renoncent, ſans penſer que le ſuccès du moyen curatif qu'on leur avait conſeillé, n'était attaché qu'à ſa continuation; dès-lors ils s'imaginent, ils décident même tout haut que le pouvoir de l'exercice eſt une pure chimere miſe en uſage par les gens de l'Art lorſqu'ils ne ſavent plus ni que faire, ni que dire.

Voilà de ces préjugés ou de ces obſtacles plutôt qu'on rencontre ſouvent dans la pratique; mais lorſqu'on connaît à fond les indications que préſente une maladie quelconque, & qu'on a eu ſoin de preſcrire l'eſpece d'exercice qui convient à chaque maladie particuliere, & ſelon certaines conditions eſſentielles, on a bientôt vaincu les obſtacles & les

préjugés, par le ſuccès qui réſulte de ce moyen curatif.

Ainſi on doit, comme nous l'avons dit aux regles gymnaſtiques, faire prendre l'exercice indiqué pendant un tems déterminé, juſqu'à un certain degré, & ſans perdre de vue que des conſtitutions différentes demandent des eſpeces différentes & divers degrés; que les mêmes exercices ne conviennent point dans toutes les maladies & en tout tems, &c. &c.

Parmi les maladies où l'expérience a prononcé pour la néceſſité du mouvement, que trouvons-nous, ſi ce n'eſt des déſordres produits par l'épaiſſiſſement de quelques-unes de nos liqueurs, ou par l'atonie, l'inertie des ſolides, &c. Examinons donc quelles ſont les maladies produites par ces cauſes, pour expoſer enſuite les indications qui réclament l'emploi du mouvement & l'eſpece d'exercices qui leur conviennent.

Nous ſuiverons ici le même ordre que

nous avons déjà ſuivi, c'eſt-à-dire, l'ordre anatomique. Ainſi les maladies générales, ou qui n'ont aucun ſiege affecté, précéderont celles de la tête, du tronc & des extrémités; avec cette différence, que nous ajouterons à ce chapitre deux paragraphes de plus qu'au précédent.

Dans le premier, nous traiterons de l'ortopédie, ou des difformités du corps; & les frictions, comme ſupplément du *mouvement*, feront la matiere du ſecond.

§. I.

## *De l'état des Convaleſcens.*

Les maladies aiguës ſouvent réitérées, les hémorragies fréquentes, les bleſſures conſidérables qui ont exigé un long repos, le long uſage des remedes, des boiſſons aqueuſes, la grande diete, &c. jettent quelquefois le corps dans un épuiſement & un relâchement univerſel, & dans des maladies chroniques les plus caractériſées.

ractérifées. Les organes de la digeftion font fur-tout ceux qui font le plus vivement affectés ; les vaiffeaux affaiblis n'ont point affez de reffort pour pouffer les humeurs & pour les empêcher de féjourner dans les différentes parties du corps. De là naiffent nombre d'accidens ; les mal-aifes, la faibleffe, des enflures aux bras & particuliérement aux jambes ; accidens auxquels font fujets prefque tous les convalefcens. En un mot, le corps a perdu l'aifance & la promptitude de fes fonctions naturelles.

En comparant les effets du mouvement avec ceux du repos, il eft aifé d'appercevoir que celui-ci ne ferait qu'accroître la maladie & les accidens. L'indication du mouvement eft donc bien fenfible ; mais les malades font quelquefois fi affaiblis, fi exténués, qu'avec la meilleure volonté du monde, ils ne pourraient faire un pas fans être expofés à des chûtes occafionnées par un étourdiffement auffi facile à prévoir qu'il eft

ordinaire dans un homme qui a resté long-tems au lit & dans la même position.

Ainsi, pour ne rien hasarder dans une pareille circonstance, il faut se contenter la premiere fois de mettre le malade sur son séant, sur le bord du lit, les pieds à terre. Quelque mesuré que soit ce mouvement il est encore quelquefois suffisant pour faire tomber en syncope. Cette épreuve étant faite, on doit placer le malade dans un fauteuil, l'y laisser pendant quelques heures, le faire lever ensuite & marcher tous les jours, & augmenter insensiblement cet exercice jusqu'à ce que le mouvement des membres soit devenu libre & les jambes plus assurées. C'est ainsi, & par l'usage des frictions sur tout le corps, qu'on peut diminuer cette grande faiblesse & mettre les malades bientôt en état de supporter l'action d'un mouvement plus puissant.

Il serait à desirer que les convalescens pussent faire ensuite usage des exer-

cices actifs qui tendent tous à fortifier le corps ; mais leurs solides n'ayant pas encore acquis assez de ressort, ces exercices actifs, bien-loin de rétablir leurs forces, les épuiseraient en occasionnant une dissipation trop grande ; ils ne pourraient non plus détruire les restes de la maladie primitive, ou plutôt ces principes d'obstructions qui résultent du repos trop long. Il faut donc avoir recours à l'usage des exercices passifs pour les convalescens qui ne peuvent soutenir que des mouvemens très-modérés. Car ceux qui ont été affaiblis par de longues maladies, étant redevenus pour ainsi dire enfans, ils doivent être traités de même.

Quoi de plus propre à remplir ces différentes indications que le mouvement de la chaise à porteurs, de la litiere, de la voiture douce ! Cette gestation modérée est parfaitement bien indiquée à ceux qui sont dans le marasme, à la suite de la fievre lente, des ulceres in-

ternes, des hémorragies, des épanchemens dans le bas-ventre, à ceux qui ſont amaigris par d'abondantes ſuppurations ; à ceux qui ſont ſi faibles & ſi débiles au ſortir d'une longue maladie, qu'ils ne peuvent ni ſe ſoutenir, ni ſupporter la moindre fatigue, pour réveiller ſans effort l'action des parties ſolides & des viſceres, & leur rendre par degré leur ancienne vigueur : *Morbis & jam inclinatis morbis aptiſſima eſt geſtatio*, dit Celſe.

Mais parvenus à un certain degré de vigueur, c'eſt alors que les malades doivent monter dans une voiture roulante, & n'aller d'abord que lentement en raſe campagne & ſur la pelouſe, juſqu'à ce que les forces leur permettent de ſupporter ſur un terrein inégal & pierreux les violentes ſecouſſes d'un char moins bien ſuſpendu.

Les convaleſcens ayant acquis plus de forces par ces différens moyens, l'équitation peut avoir ſon tour & con-

tribuer merveilleusement au rétablissement le plus prompt de leur santé. Cet exercice devrait même être préféré à tout autre plus actif, s'il restait encore de l'embarras dans les visceres ; car il est efficace dans les maladies qui sont la suite d'un sang épais & glutineux qui produit des stases, des obstructions dans le foie & les autres visceres ; dans les jaunisses les plus opiniâtres, & pour achever la cure des fievres intermittentes, &c.

L'indication de ce moyen curatif nous est tracée par la nature même. Nous savons en effet par l'anatomie que tous les visceres sont adhérens à des moyens d'union qui les tiennent, pour ainsi dire, suspendus ; la sagesse même que le Créateur a fait briller dans tous ses ouvrages, ne nous permet pas de douter que ce méchanisme n'ait quelque but important, celui de n'avoir suspendu ces visceres que pour qu'ils soient agités & mis en mouvement par le diaphragme,

qui s'abaiſſe & s'éleve continuellement par la reſpiration ; d'où il arrive que la circulation du ſang qui, ſans cela, ſerait languiſſante dans les viſceres, & ſur-tout dans le foie, ſe trouve accélérée.

Au défaut de ces exercices paſſifs, dont tout le monde n'a pas le moyen de faire uſage, la promenade modérée eſt le ſeul exercice qui puiſſe y ſuppléer. Ainſi dès qu'un convaleſcent commence à marcher, il ne doit faire d'abord que de courtes promenades dans ſa chambre; le lendemain dans la maiſon, & après avoir eſſayé & raffermi ſes jambes, il ira paſſer une ou deux heures du plus beau tems de la journée dans une promenade publique en plein air; les jours ſuivans, il y reſtera plus long tems : ce n'eſt que par de tels ménagemens qu'il ſe mettra en état de reprendre ſes exercices ordinaires, ou tels autres qui lui plairaient; comme de petits voyages, la chaſſe, dont les effets ſont propres à fortifier l'habitude de tout le corps,

à provoquer la tranſpiration, à récréer l'eſprit en même tems qu'ils fatiguent le corps (1).

Avant de finir, nous remarquerons que la fatigue des premiers jours eſt ſouvent un écueil contre lequel le faible courage de pluſieurs convaleſcens échoue. Il eſt vrai que quand on a été long-tems dans l'inaction, à cauſe d'une maladie longue, les premiers exercices paraiſſent pénibles & faire plus de mal que de bien; mais ſi les malades avaient alors le courage de ſurmonter leurs premieres répugnances, ils ſentiraient que c'eſt véritablement le cas où il n'y a que les premiers pas qui coûtent.

L'on ſent aſſez que l'expoſé de ces moyens curatifs, d'après les indications des maladies qui accompagnent ordinairement la convaleſcence, peut être

(1) *Exercitatio primò levis, deindè major adhibenda eſt; maximèque, quæ ſuperiores partes moveat; quod genus in omnibus ſtomachi vitiis aptiſſimum eſt.* Celſ. L. IV, cap. 5.

appliqué à beaucoup d'autres maladies chroniques du même genre; il est inutile par conséquent d'avertir qu'on y revienne au besoin, & dans tous les cas à-peu-près semblables.

## *Des Ecrouelles.*

La cause formelle de cette maladie paraît dépendre de la laxité & de la faiblesse des solides, d'une viscosité des humeurs séreuses ou lymphatiques, qui embarrassent les glandes conglobées ou conglomérées.

L'indication principale, dans la cure des écrouelles, consistant à diviser & atténuer la lymphe grossiere & visqueuse, pour désopiler les glandes & les autres parties obstruées, il est facile d'appercevoir que la nature, dans ces circonstances, a besoin du mouvement, dont l'effet est de rendre le ressort des vaisseaux plus libre, plus capable d'agir sur les liqueurs ralenties, & d'en accélérer le mouvement progressif. C'est dans

cette intention que l'on emploie tous les jours, dans la cure de cette maladie, des médicamens dont l'effet est de porter dans la machine le mouvement naturel des fluides à un degré supérieur à celui qui y régnait auparavant ; & l'on a même remarqué que ces médicamens ne réussissaient jamais mieux, que lorsqu'on les combinait avec des mouvemens musculaires forts & soutenus. Examinons quels sont les exercices les plus propres à satisfaire à ces indications, eu égard à l'âge, aux forces & au degré de la maladie.

Puisque cette maladie a son siege dans les glandes & dans les visceres, il est clair qu'il faut faire choix des exercices qui agissent particuliérement sur ces parties & qui secouent un peu vivement la machine ; il ne l'est pas moins que ces exercices doivent être proportionnés à l'âge & à la faiblesse du malade, & amenés à un plus haut degré de mouvement, suivant ses forces & les circons-

tances où il ſe trouve. Ainſi l'uſage du berceau, d'un lit ou d'un ſiege ſuſpendu, eſt capable d'exciter du frottement entre les viſceres, de ranimer leur action & la chaleur naturelle; mais ce qui remplirait plus efficacement encore l'indication d'exciter le mouvement muſculaire, ſerait l'uſage des petits charriots traînés ſur un terrein inégal & pierreux, & tous les autres exercices paſſifs, capables de procurer des ſecouſſes ſalutaires dans les viſceres de l'abdomen, & ſurtout dans le méſentere, dont les glandes ſont ordinairement gonflées, dures & ſquirrheuſes; car tant qu'il eſt obſtrué, il devient toujours la ſource des écrouelles; & ſi on ne le dégage pas, on ne peut ſe flatter de la guériſon.

Les ſcrophuleux plus avancés en âge, ne retireraient pas les mêmes avantages de ce mouvement paſſif, il faut donc pour eux donner la préférence aux exercices qui ſont plus capables d'augmenter le reſſort des vaiſſeaux, de ſecouer

l'action musculaire, de faire agir les membres, & d'accélérer davantage le mouvement des liqueurs dans toutes les parties du corps en même tems. Telle serait la promenade d'abord, pour ceux qui seraient affaiblis par les suites de la maladie; ensuite le jeu du volant, de la paume, du mail, du ballon, &c. qui exercent le corps assez violemment, qui lui donnent une grande mobilité, & le rendent extrêmement souple & droit, en le contraignant de courir avec légéreté & la tête levée; car il est important quelquefois de mettre en action les muscles du cou, pour donner plus d'activité au cours de la lymphe épaissie dans les glandes qui se trouvent au-dessous de ces muscles, & de faciliter les mouvemens du cou, qui est le plus souvent gêné, lorsque ces glandes ont suppuré.

Mais un des principaux avantages des exercices que nous indiquons, c'est qu'en inspirant de la gaieté & de la vivacité aux scrophuleux qui sont ordinairement

mous, pareſſeux & indolens, ils ont encore l'influence la plus favorable ſur leur économie animale, ſur-tout quand ils ſont pris en plein air.

« J'ai donné mes ſoins à deux enfans, » âgés de ſept à huit ans, qui étaient l'un » & l'autre attaqués des écrouelles dès » leur enfance : des remedes que la » mere tenait de toutes ſortes de mains » avaient été mal adminiſtrés ; un mau- » vais régime de nature aſceſcente avait » peut-être empêché l'efficacité des ſpé- » cifiques pris antérieurement, d'après » le conſeil d'un homme inſtruit & » expérimenté. La mere qui aimait ten- » drement ſes deux enfans, ſuivit enfin » fort exactement de bons conſeils qu'on » lui donna : c'était de ne les pas tenir » enfermés comme auparavant, & de » les laiſſer jouer & courir avec leurs » camarades. L'un de ces enfans avait » un air triſte & ſournois ; & l'autre » quoiqu'auſſi malade que ſon frere, » laiſſait entrevoir un petit eſpiegle.

» Celui-ci prit beaucoup plus de mou-
» vement que l'autre, & l'on s'apperçut
» bientôt de la diminution des glandes,
» de l'efficacité des ſpécifiques qu'on
» lui avait adminiſtrés ; au bout de quel-
» ques mois il recouvra la ſanté.

» L'autre qui n'était jamais que le ſpec-
» tateur des amuſemens & des jeux de ſes
» camarades, reſta juſqu'à l'âge de douze
» ans avec des glandes au cou, & des
» articulations un peu gonflées ; mais
» la mere convaincue qu'elle devait la
» guériſon de ſon cadet, autant à l'uſage
» du mouvement qu'aux fondans de
» Rotrou, fit l'impoſſible pour diſtraire,
» égayer ſon aîné & lui inſpirer le goût
» de l'exercice & du mouvement. On
» le menait ſouvent en voiture ; inſen-
» ſiblement il s'anima & reprit de la
» vigueur. Mais comme il y avait un
» peu de mauvaiſe contenance dans la
» taille de cet enfant, qu'il penchait un
» peu le cou, que ſes articulations gon-
» flées lui avaient donné une démarche

» défectueuse, &c. je m'avisai de con-
» seiller à la mere de faire apprendre à
» son fils à tirer des armes, pour exciter
» en lui une sorte d'orgueil, & le mettre
» en état de se montrer grand garçon vis-
» à-vis de ses camarades qui se raillaient
» de lui. La mere saisit cette idée, le
» jeune homme y prit goût, & l'on s'ap-
» perçut bientôt que cet exercice opé-
» rait un heureux changement & sur son
» caractere & sur sa santé. J'ai eu occa-
» sion de le revoir huit ans après cette
» époque : il est assez bel homme, &
» parfaitement guéri ».

L'escrime en effet est, à mon avis, après les exercices précédens, un moyen parfaitement bien indiqué dans la cure des vices de la lymphe trop épaissie; parce que cet exercice anime la circulation, qu'il secoue vivement l'action musculaire des extrêmités sur-tout; qu'il contribue plus puissamment que tout autre à l'augmentation des forces, à l'agilité, à la correction des mauvaises

attitudes & de certaines difformités du corps.

Mais pour obtenir du ſuccès de ces différens exercices, il faut les continuer aſſez long tems, pour qu'ils puiſſent ramener la lymphe à ſa fluidité naturelle, & la lui conſerver. Ne ſait-on pas que les écrouelles ne ſe diſſipent guere que vers l'âge de quinze ans, par l'effet des forces des ſolides augmentées, & peut-être encore par l'effet de quelques mutations des fluides occaſionnées par la révolution qui ſe fait alors dans les parties naturelles?

Si le virus ſcrophuleux avait cauſé beaucoup de déſordres dans l'économie animale, qu'il eût attiré de l'inflammation, que la fievre lente fût de la partie, & que le malade fût très-affaibli, on ſent bien alors que les exercices actifs ne pourraient être mis en uſage; mais l'indication du mouvement très-modéré exiſtant toujours, il faut ſe conduire dans ce cas-là, comme pour

les convaleſcens, eu égard à la foibleſſe du malade & à la nature des accidens.

Si l'on craint l'ankiloſe de la partie affectée, le mouvement eſt alors de précepte ; mais il doit être ménagé & donné avec précaution, comme on le dira ailleurs.

## *Du Rachitis.*

Cette maladie, particuliere aux enfans, eſt principalement due à la viſcoſité des fluides. Cet état, qui eſt peu différent des ſcrophules, préſente les mêmes indications du mouvement, mais plus modéré, tant pour donner du reſſort aux fibres muſculaires, que pour diſſoudre la viſcoſité des ſucs, diſſiper les obſtructions & faciliter la circulation des fluides par tout le corps.

Le choix des exercices du corps doit être fait, eu égard à l'âge, à la foibleſſe du malade, au progrès de la maladie & à ſes ſuites.

Quant à l'âge & à la foibleſſe, les

exercices paſſifs que nous avons indiqués pour les ſcrophuleux, ſatisfont éminemment aux indications curatives, d'autant mieux qu'ils portent leur action ſur les viſceres de l'abdomen, qui le plus ſouvent ſont engorgés de ſucs lymphatiques. Un autre exercice auquel on devrait, je crois, donner la préférence, parce qu'il eſt plus capable de mettre en jeu le ſyſtême des ſolides & de la maſſe des humeurs, de diſſiper la langueur des membres, d'arrêter les progrès du rachitis, & de les prévenir, c'eſt le jeu de l'*eſcarpolette*, eſpece d'exercice mixte, qui, ſans donner au corps des ſecouſſes trop violentes, peut néanmoins exciter des mouvemens ſubits, dont les effets peuvent être de la plus grande utilité.

En effet la peſanteur du corps de l'enfant, jointe aux mouvemens qu'il fait lui-même, étant balancé dans une *eſcarpolette*, oblige les ligamens à ſe relâcher & à s'alonger. Mais ce qui contribue le plus à cette alongement des

membres, c'eſt la peur qu'a l'enfant de tomber, parce que cette crainte lui fait faire des mouvemens extraordinaires, tous les muſcles dans ce tems-là étant en action. La joie que reſſentent au contraire quelques autres enfans de ſe voir ainſi bercés, leur fait faire des treſſaillemens & des mouvemens extraordinaires, qui ſont d'un grand ſecours pour leur dégager l'épine & les membres.

Veut-on produire encore les mêmes effets par un autre moyen plus ſimple? les nourrices nous l'indiquent : c'eſt de chatouiller la plante des pieds ou les reins des enfans; ce chatouillement leur fait faire des mouvemens qu'ils ne feraient jamais ſans lui ; & ces mouvemens ſont ſi efficaces, qu'ils ſuffiſent quelquefois ſans autre ſecours pour faire reprendre au corps ſa rectitude naturelle, parce que les émotions conſidérables des membres aſſoupliſſent néceſſairement les reſſorts.

Si la maladie a fait plus de progrès,

& que le gonflement des articulations & la courbure soit des os longs, soit de l'épine, en devienne le résultat, on peut ajouter à l'usage de ces différens exercices celui des frictions sur toute la superficie du corps, pour dissiper les obstructions & pour procurer une libre circulation des fluides.

Mais comme les membres, entr'autres les jambes, se courbent toujours du côté où il y a le plus de muscles, de la même maniere qu'un arc est bandé par sa corde, il faut avoir soin de ne faire des frictions que sur la courbure des os, pour en relâcher les cordes, & non pas sur leur convexité contre nature ; car en échauffant ces parties, les frictions ouvrent les pores des fibres musculeuses, & les mettent en état de recevoir le suc nourricier; les muscles qui tenoient alors les os tendus & courbés, se relâchent & s'alongent en même tems qu'ils reçoivent la nourriture; l'affluence des sucs nourriciers se portant

bientôt après en abondance dans les fibres osseuses, les os doivent se redresser insensiblement & reprendre leur premiere figure. Aussi est-on quelquefois étonné lorsqu'on a fait un long usage des frictions, de voir des progrès dans la guérison du rachitis, & les enfans grandir après en peu de tems.

Jusqu'à ce qu'on ait obtenu ces effets, ou plutôt tant que les membres ont de la disposition à se courber, on ne doit point exciter les enfans à marcher, même avec la lisiere, (plus susceptible d'inconvéniens à l'égard des rachitiques que pour les enfans qui se portent bien) ce seroit exposer ces petits malades à des difformités fâcheuses, soit en faisant courber davantage l'épine, ou pencher la tête sur la poitrine, soit parce que l'enfant étant debout, les os ramollis peuvent se courber; ou cherchant à appuyer un genou contre l'autre pour se soutenir, ils deviendraient cagneux. Par les mêmes raisons, l'usage de porter

les enfans au bras peut être nuiſible, en occaſionnant un vice de conformation dans les vertebres & dans tout le côté qui eſt preſſé, à moins qu'on n'ait la précaution de les changer ſouvent de bras. Ainſi, avant que de faire marcher les rachitiques, il eſt important d'attendre que leurs jambes ſe ſoient fortifiées; & pour que cela arrive plutôt, il faut les laiſſer ſe remuer tout à leur aiſe, quand ils ſont aſſis ou couchés.

Lorſqu'on croît qu'il eſt tems d'exercer ſans aucun riſque les extrêmités inférieures des enfans rachitiques, les petits traîneaux à roulettes, & tous les charriots d'enfans dans leſquels ils ſont debout & enfermés, nous paraiſſent ſuffiſans pour les enhardir à faire quelques pas, & à ſe ſoutenir ſur leurs jambes; car en pouſſant le traîneau d'un côté ou de l'autre, ils ſont obligés de le ſuivre, ce qui ne peut ſe faire ſans que les jambes agiſſent.

Cependant ces charriots ſont ſujets aux mêmes inconvéniens que l'action de marcher avec la liſiere : le corps de l'enfant y eſt trop ſoutenu par-deſſous les bras ; en ſorte que le poids de ſon corps, que ſouvent il laiſſe aller par faibleſſe, par ennui, ou par dépit, eſt ſoutenu tout entier par les épaules qui ſont obligées de s'élever ; diſpoſition irréguliere, qui peut paſſer en habitude pour la ſuite, d'autant plus facilement que la nature de cette maladie rend le corps plus diſpoſé à prendre de mauvaiſes attitudes : il vaudrait mieux préférer l'action de marcher ſans appui pour les bras, & exciter ces petits malades, par l'attrait du plaiſir à des jeux capables de les amuſer, en même tems qu'ils leur donneraient de la hardieſſe pour courir.

Quoique les ſymptômes du rachitis ſoient diſſipés, il faut néanmoins continuer l'uſage du mouvement long-tems après la guériſon de la cauſe, parce qu'au

ſortir d'une maladie occaſionnée par la foibleſſe, le relâchement & l'humidité, le mouvement preſque continuel ſecondera efficacement la dépuration des humeurs & fortifiera le corps : c'eſt le ſeul moyen de prévenir les difformités que le germe de la maladie peut augmenter ou faire développer dans la ſuite. Les excercices qui conviennent alors doivent être actifs & pris avec les mêmes précautions que nous avons établies dans nos regles gymnaſtiques & à l'article des convaleſcens ; & quand on a l'indication d'exercices propres à corriger certaines difformités que le rachitis a produites, il faut ſe conduire à cet égard comme nous le dirons plus bas. Diſons deux mots ſur la place que le repos peut accuper dans le traitement de cette maladie, particuliérement dans ſa convaleſcence.

Le repos dans le jour, ſur-tout celui qu'on prend quand on eſt aſſis mollement, n'eſt point fait pour ces petits

convalescens, ni pour leur age, où la nature ne respire que le mouvement & la liberté pour se fortifier & s'accroître.

On se trouve bien pendant la cure de cette maladie, de faire coucher les enfans sur des matelas remplis de plantes aromatiques desséchées, tant pour empêcher l'augmentation du mal, que pour en prévenir le retour. En effet ce topique commode a la propriété de donner aux fibres de la force & de la vigueur; & c'est ici que le conseil de Locke est bien salutaire, lorsqu'il recommande de faire coucher durement les enfans, parce qu'un lit dur fortifie les membres & qu'un mollet fond & dissout, pour ainsi dire, tout le corps.

On ne doit pas non plus laisser les rachitiques trop long tems au lit, sa chaleur & l'inaction du corps les affaiblissent de plus en plus; mais si de bonnes raisons forcent la nourrice à laisser le rachitique au lit, quoique éveillé, elle doit lui rendre sa situation

auſſi douce & auſſi commode qu'il eſt poſſible; & la nuit comme le jour, lui laiſſer la liberté de ſe remuer dans ſon berceau, ſans quoi les parties empriſonnées dans les langes reſtent faibles, ſans forces & ſans ſoutien, & ſont expoſées à prendre une mauvaiſe conformation, d'autant plus que, dans cette maladie, les membres ſe plient & ſe courbent à la moindre compreſſion.

On doit donc pendant le traitement de cette maladie, proſcrire les maillots, les corps à baleines, les bottines, &c. qui ne ſervent le plus ſouvent qu'à déranger la texture des os, & à accélérer la difformité.

Nous devons auſſi porter nos regards du côté de la nourrice; car l'utilité du bon lait de celle qui allaite un rachitique eſt trop importante pour n'y pas faire attention; & le mouvement eſt d'une néceſſité preſque abſolue pour lui donner une bonne qualité.

Ainſi l'exercice modéré, particulié-

rement celui des bras, doit être également conſeillé, & aux Dames qui nourriſſent & aux Nourrices gagées, qui, dans les grandes maiſons, menent ordinairement une vie ſédentaire, capable de faire dégénérer le lait & de lui faire perdre l'activité qu'il doit avoir. C'eſt pourquoi l'action de coudre, de tricoter, de faire des nœuds, de frotter les meubles, de balayer, & tous les exercices qui conſiſtent dans quelque travail qui oblige les bras à ſe mouvoir, ſont convenables; par la raiſon qu'ils obligent le ſang de marcher avec plus d'activité aux mamelles, & que le lait qu'il y dépoſera, ſe préparera toujours mieux. *Ne ſit deſes & otioſa nutrix*, dit Varanda, *ſed alacris, & ad ſuſcipiendos labores comparata, potiſſimùm in quibus brachiorum motus requiritur, ut ſanguis ad mammas copioſior attrahatur, & lac meliùs concoquatur* (1).

(1) *Varand. de morb. mulier. Cap.* 2.

## *Du Scorbut.*

Le premier & le ſecond période de cette maladie nous préſentent un épaiſſiſſement des humeurs; les laſſitudes, l'accablement, la triſteſſe, les douleurs vagues, le gonflement des extrêmités caractériſent aſſez cet état des liqueurs, & nous montrent évidemment l'indication du mouvement pour réveiller le ton des ſolides, atténuer les humeurs, les rendre à leur fluidité ordinaire & rétablir les ſecrétions; & ce qui donne un complément à cette indication, c'eſt que dans cette maladie la nature & l'art ne la combattent que par le mouvement.

Ainſi les exercices paſſifs, indiqués plus haut pour les convaleſcens, peuvent être utilement employés dans le traitement du ſcorbut; mais comme ceux qui en ſont atteints perdent ſouvent l'uſage des jambes, tant par la faibleſſe & le gonflement des genoux,

que par le raccourciſſement des tendons fléchiſſeurs, & que ſouvent leurs articulations ſont dépourvues de ſynovie, ce qui y cauſe un craquement, même dans les vertebres, il eſt néceſſaire qu'ils faſſent auſſi un uſage journalier des exercices actifs les plus modérés, tels que la promenade, le jeu de boules, &c. dont les effets peuvent également s'étendre ſur le reſte de la machine.

Nous avons dit, en parlant des maladies aiguës, que dans les ulceres & les engorgemens des extrêmités inférieures, c'était alors le triomphe du repos. Ici c'eſt une contr'indication, lorſque ces ulceres & ces engorgemens ont une teinte violette avec dureté, & qu'ils ſont caractériſés ſcorbutiques; le mouvement, l'exercice, la marche pendant un tems chaud & ſec, aidés des autres remedes connus, ſont les ſeuls moyens les plus propres à diſſiper ces engorgemens, à déterger les ulceres ſcorbutiques pour déterminer leur cica-

trice. En effet l'on remarque que ces engorgemens ſont moins conſidérables & moins rénitens vers le ſoir, après avoir beaucoup marché, que deux ou trois heures après qu'on eſt ſorti du lit.

Lorſqu'à l'épaiſſiſſement des fluides, il ſuccede un état de diſſolution marquée dans les humeurs, l'uſage du mouvement pourrait alors devenir pernicieux dans les degrés ultérieurs du ſcorbut; car la fievre eſt un accident fatal, qui n'eſt pas éloigné, & c'eſt ici le cas de dire : *non currenti calcar addere.*

Combien de ſcorbutiques, dont la maladie était parvenue preſqu'à ſon dernier degré, ſe ſont échappés de leurs hôpitaux ou de leurs maiſons, dans l'impatience d'une guériſon tardive, pour ſe livrer ou à leurs travaux ordinaires, ou à des exercices qui, quoique modérés, étaient au-deſſus de leurs forces! Quel a été le fruit de leur inconſidération? Des accidens graves, des hémorragies internes, &c. au bout de

quelques jours ils ſont morts ſur leur grabat.

### *De la Vérole.*

Le virus vénérien confiné depuis quelque tems dans la maſſe des humeurs, n'étant autre choſe qu'un virus coagulant de la lymphe, qui s'embarraſſe & s'obſtrue dans les différentes parties du corps en général, préſente ici, comme ailleurs, l'indication d'un mouvement excité & ſoutenu aſſez long tems pour détruire les effets de ce virus & les anéantir : la nature & l'Art n'emploient pas d'autres moyens (1).

Ainſi, ſoit qu'on adminiſtre les frictions, ou que l'on donne intérieurement les remedes qui paſſent pour les ſpécifiques du virus vénérien, on doit favo-

(1) Le mercure en frictions, toutes les autres préparations de ce minéral priſes intérieurement, les bois ſudorifiques, les alkalis volatils, &c. n'agiſſent que par un mouvement augmenté dans toute la machine, qui chaſſe le virus au dehors.

rifer leurs effets par l'ufage du mouvement mufculaire externe, porté à un certain degré, & le foutenir pendant un tems convenable, pour combattre plus efficacement l'épaiffiffement de la lymphe, & la caufe dont il eft le produit.

Les Praticiens éclairés fur cette méthode falutaire ne craignent pas de combiner le mouvement avec l'emploi des remedes mercuriaux ; & bien-loin de tenir leurs malades en repos, ils leur font prendre avec fuccès beaucoup d'exercice pendant l'ufage des frictions ; le tems fût-il même un peu froid, ils leur prefcrivent de fe promener au loin tous les jours, en fe tenant bien couverts ; & au moyen de cet exercice, rarement les malades ont la bouche échauffée.

Quelques Praticiens prétendent, & j'inclinerais fort pour leur avis, que l'on devrait préférer dans la cure de cette maladie les exercices un peu vio-

lens, tels que la chaſſe, la courſe, l'action de monter à cheval, ou de marcher dans un chemin inégal & raboteux: les travaux même de l'agriculture, & tous ceux qui impriment des ſecouſſes un peu vives à toute la machine, & qui peuvent provoquer une abondante tranſpiration.

Vanſvieten (1) donne des exemples de guériſon de la vérole, par le ſeul uſage des exercices forcés, & nous aſſure que Fallope a vu des galériens guéris de cette maladie par les travaux les plus violens; il ajoute même que ces ſortes de guériſons ſont aſſez connues dans nos galeres, dans celles de la Méditerranée ſur-tout. Vanſvieten était d'autant plus fondé à nous faire ces détails, qu'il avait ſu lui même tirer un plus grand parti du moyen qu'ils indiquent. Appellé pour un jeune homme

(1) *Commen. Boer. in aph. T. V. aph. 1478, p. 521. in-4°. Edit. Pariſiis.*

de qualité, attaqué d'une vérole presque désespérée, & qui avait subi quatre fois le traitement par les frictions sans succès, il lui prescrivit les travaux les plus rudes de la campagne, & le guérit.

Or si le mouvement forcé & de longue durée a pu guérir seul la vérole invétérée, comme ces témoignages le prouvent, à plus forte raison cette méthode sera-t-elle couronnée d'un plus grand succès, lorsqu'on associera l'usage du mouvement avec les remedes indiqués en pareil cas.

Il est aisé de se rendre raison comment des maladies vénériennes très-compliquées, telles que l'exostose, peuvent céder à l'usage de la décoction de gayac, dont la boisson serait prise à une certaine mesure, & suivie d'un exercice suffisant pour procurer la sueur. Le corps étant rempli par une telle décoction, il survient un plus grand mouvement dans les fluides; ceux-ci parcourront d'autant plus facilement les vaisseaux, que

l'action musculaire sera mise en jeu par l'exercice forcé ; d'où s'en suivra une fonte d'humeurs qui se porteront ensuite à la superficie de la peau : le succès serait même plus grand, si l'on s'exerçait au soleil.

Ajoutez que l'exercice violent d'un membre attaqué d'exostose, détermine & attire, pour ainsi dire, la vertu de cette liqueur aromatique vers la partie affectée ; & qu'il agit dans ce cas, comme les frictions seches, dont l'effet est d'attirer les liqueurs à la partie frottée.

« Un jeune homme attaqué d'exostose
» vénérienne à la partie inférieure de la
» jambe, & rebuté des frictions par la
» gêne de ses parens, prit le parti de
» lui-même, de faire usage d'une ti-
» sanne sudorifique, & de se livrer sans
» autre conseil que celui de son goût,
» à toutes sortes d'exercices fatigans &
» continus, comme de patiner sur la
» glace, de faire des armes, & de danser
» presque tous les jours. Qu'arriva-t-il?

» Le hasard, ou plutôt un heureux » instinct, opéra tout ce que l'Art aurait » pu faire : l'exostose disparut au bout » de six semaines ».

Conclusion; c'est que l'exercice forcé de tout le corps, & particuliérement celui de la partie affectée, seconde parfaitement l'action des mercuriaux, en augmentant le ressort des vaisseaux, en accélérant le mouvement du sang, en atténuant la lymphe & la mettant en état de pénétrer plus promptement jusqu'aux tuyaux excrétoires de la peau : enfin en chassant continuellement & conjointement avec l'action vitale, les humeurs par cet émunctoire.

§. II.

## DES MALADIES DE LA TÊTE.

### *De l'Apoplexie.*

Sans nous embarrasser du détail de ses causes & de son diagnostic, qui seraient déplacés ici, nous nous contenterons

ſeulement d'obſerver que le grand point de ſa curation conſiſte à réveiller le reſſort affoibli du cerveau, en interrompant le repos du corps, & en mettant en action toutes les cauſes qui ſoutiennent la veille. Ainſi le mouvement eſt capable de ſeconder ces indications urgentes.

Lorſqu'on aura donc employé les remedes généraux pour réveiller le ſentiment, on doit expoſer le malade au grand jour & ne pas l'enfermer ſous des rideaux. Ce moyen, quoique ſimple & trop ſouvent négligé, ne mérite point du tout de l'être.

Les apoplectiques ne doivent pas être couchés. Cette ſituation augmente la pente qu'ils ont au profond repos & au ſommeil. Le ſang ſe porte avec plus de facilité à la tête, lorſqu'on eſt dans la ſituation horizontale, que lorſqu'on eſt dans une poſition perpendiculaire, ce qu'il faut éviter, puiſqu'on cherche à éloigner ou à détruire l'engorgement du cerveau. D'ailleurs cette

posture étant plus gênante pour des malades engourdis, elle leur servira comme d'aiguillon continuel pour troubler leur repos.

On doit tâcher de rappeller le sentiment & le mouvement par l'usage des frictions faites avec des étoffes grossieres, sur les extrêmités & le long de l'épine par le chatouillement à la plante des pieds du malade, &c. &c. Si ces moyens sont insuffisans, on est obligé alors, & c'est un point essentiel, de secouer, d'agiter beaucoup les malades, de les tracasser, de les impatienter même, de leur parler de choses qui les touchent vivement. On en a sauvé, en les faisant courir sur le pavé dans une charrette.

La connoissance étant revenue, le malade doit se donner du mouvement; il marchera d'abord soutenu par des aides, ensuite il montera en voiture ou à cheval, lorsque ses forces lui permettront.

L'apoplexie, sur-tout la sanguine, est

un tyran, qui ne fait que différer fa vengeance, & fon glaive eft toujours fufpendu fur la tête de celui qu'il a une fois menacé. C'eft pourquoi il faut, outre l'emploi des moyens préfervatifs, faire ufage pendant la convalefcence, & longtems après, des différens exercices qui agiffent fur l'action mufculaire : car le repos trop conftant, la pareffe, la langueur, l'apathie jettent dans le relâchement, au lieu que l'exercice du corps, pris tous les jours autant qu'il eft poffible, facilite & accélere le rétabliffement parfait des fens internes & externes. L'expérience n'a-t-elle pas appris que le mouvement continué tous les jours pendant un certain tems, & fi l'on entreprend un voyage, a été plus utile à ces malades que tout le fatras de remedes qu'ils auraient pris, étendus dans un fauteuil ou dans un lit ?

## *La Paralyfie.*

La paralyfie de tout le corps ou de

quelqu'une de ses parties est souvent le reliquat de l'apoplexie, ou elle est produite par différentes autres causes. Elle differe de l'apoplexie en ce que le malade n'a pas perdu l'usage de la raison; mais les mouvemens volontaires sont languissans ou totalement détruits.

On sait que l'indication principale dans la cure de cette maladie est de rappeller d'abord le sentiment, parce que dès qu'il est revenu dans une partie paralysée, il y a tout lieu de croire que la liberté du mouvement ne tardera pas à s'y rétablir.

Les frictions seches faites sur tout le corps, & plus particuliérement sur la partie paralysée, paraissent très-propres pour y rappeller la sensibilité. Ce moyen était fort connu des Anciens. Ils battaient à plusieurs reprises les parties paralysées avec des orties, afin d'y exciter un léger fourmillement; ils augmentaient de jour en jour la violence de l'urtication, jusqu'à ce qu'enfin les par-

ties devinssent très-sensibles & très-mobiles (1).

Quoique le sentiment soit rétabli dans les paralytiques, ils éprouvent presque toujours de l'engourdissement & une faiblesse générale qui les empêche de se livrer au mouvement actif si nécessaire alors pour accélérer la guérison. Il faut dans ce cas avoir recours aux exercices qui agitent & secouent violemment toute la machine : comme de voyager en poste ou de faire traîner le malade dans une charrette roulante sur le pavé.

La sensibilité & le mouvement étant rétablis dans un paralytique, il faut prévenir le retour de leur perte, fortifier la partie affectée & tout le système nerveux, par les exercices actifs les plus violens, & dont les effets s'étendent

(1) Tout récemment on a eu recours à l'Electricité : il semblait qu'on devait tout attendre d'une commotion qui ne paraît épargner aucune partie ; cependant le succès n'a encore répondu qu'imparfaitement à cette attente.

à toutes les parties du corps en général, tels que la promenade forcée à l'ardeur du ſoleil, la chaſſe, le jeu du volant, du mail, de la paume. Le dernier a cet avantage qu'il met également en action toutes les parties : & dès-lors il pourrait remplir la double indication de faire mouvoir les yeux & les paupieres qui reſtent ordinairement faibles, languiſſans & ſans vivacité.

L'expérience de la paume ſerait également utile, dans la paralyſie du pharinx ou de la langue, qui reſte quelquefois épaiſſe & lourde au point de balbutier en parlant; parce que dans ce jeu, on eſt ſans ceſſe excité à crier ou à parler, ſoit pour faire des appels, ſoit pour compter ſon jeu, &c. Continuons les maladies des différentes parties de de la tête, qui peuvent être paralyſées ou affectées de quelqu'autre vice particulier.

Le bégayement eſt quelquefois le réſultat de la paralyſie; d'autres fois il

eſt comme le bredouillement & d'autres vices à-peu-près ſemblables, le produit du relâchement ou d'un reſſerrement des muſcles de la langue, d'un épaiſſiſſement ou d'une humidité ſuperflue dans cet organe, d'une humeur viſqueuſe collée au bord de la glotte ou aux environs (1); d'une frayeur ſubite, ou enfin d'une trop grande précipitation à parler, qui s'étend quelquefois juſqu'aux idées.

Dans ces différens cas l'action de lire à haute voix, de déclamer ou de parler lentement, paraiſſent très-bien indiquées, & c'eſt le ſeul moyen (ſi on en excepte les gargariſmes analogues aux indications curatives, & les opérations chirurgicales ſur le filet de la langue, quand il eſt trop gros ou trop court), de diminuer les grimaces qui accompagnent preſque toujours le bégayement, &c.

(1) C'eſt ce qui cauſe aux enfans la parole entrecoupée.

& d'accoutumer insensiblement les muscles de la langue aux différens efforts pour la prononciation. A force de recommencer ces tentatives, on peut acquérir à la longue la facilité de prononcer comme il faut toutes sortes de mots; cela est si vrai, que la plupart des personnes qui bégayent ou qui bredouillent dans une conversation familiere, cessent de le faire dans les occasions où elles sont obligées de s'écouter parler, & l'un des moyens le plus propre à diminuer le bégayement dans les enfans, ce serait de leur faire apprendre la musique de bonne heure, d'autant qu'en les accoutumant à la belle prononciation du chant, ce serait les accoutumer insensiblement à une bonne articulation pour la conversation.

Au reste la plupart de ces défauts venant quelquefois de ce que les enfans se pressent de parler avant que d'avoir une idée bien claire de ce qu'ils veulent dire, il arrive souvent que, faute de cette

idée claire, ils ont de la peine à trouver leurs mots, & que cette peine paraît ſur leur viſage; ce qui eſt une difformité. A cela je ne vois d'autre remede que de conſeiller aux enfans ou aux perſonnes atteintes de ce défaut, une grande attention ſur eux-mêmes pour ne rien énoncer avant de l'avoir bien conçu. C'eſt l'avis de Deſpréaux, qui peut être cité ici ſans inconſéquence :

» Ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement,
» Et les mots, pour le dire, arrivent aiſément.

Les différens défauts dont nous venons de parler, pourraient encore ſe corriger par le moyen dont ſe ſervoit Démoſthenes avec tant de ſuccès. L'on ſait que cet Orateur ne parvint à vaincre le défaut d'organe qu'il avait reçu de la nature qu'en ſe mettant dans la bouche de petits cailloux, & en prononçant pluſieurs vers de ſuite à haute voix. A l'aide de ce moyen & de pluſieurs autres qu'il employait encore, il parvint

à corriger chez lui la nature par l'art, & égaler la netteté & la beauté de ſon organe à celle de ſon éloquence & de ſon génie.

L'on m'a fait connaître un Acteur qui avait corrigé chez lui un bégayement conſidérable par les mêmes moyens que Démoſthenes.

Ajoutons encore quelques mots ſur l'organe de la voix & ſur les autres défauts auxquels il eſt ſujet.

L'organe de la voix eſt ſujet à pluſieurs incommodités, telles que le relâchement, la faibleſſe des parties qui contribuent à ſa formation, & quoique leurs cauſes ſoient quelquefois différentes, néanmoins elles ſont ſoumiſes aux mêmes indications curatives, & il n'y a de différence dans l'application du mouvement indiqué, que par ſon degré & ſa durée.

C'eſt ainſi que dans l'eſpece d'enrouement cauſé par une humidité ſuperflue dans le larynx, & dans le relâchement

des cordes vocales, c'eſt une indication de donner du reſſort à ces parties & de les dégorger. Mais comme on ne peut en venir à bout qu'en les ébranlant avec force, il faut avoir recours à l'action de crier & de chanter.

La voix eſt-elle trop faible pour avoir gardé trop long tems le ſilence? ce qui arrive communément à ceux qui relevent d'une longue maladie, ou qui ont eu une vive eſquinancie, c'eſt alors que l'action de chanter, de déclamer de tems en tems pendant le jour, peuvent facilement corriger ce défaut.

Mais ſi cette faibleſſe de la voix provient de la faibleſſe du poumon, parce que la circulation y eſt lente ou que les bronches ſont embarraſſées par la mucoſité, comme dans l'aſthme humide; il eſt clair qu'il faut alors favoriſer la circulation dans ce viſcere, & ce n'eſt que par le mouvement qu'on peut obtenir cet effet: cette idée eſt conforme aux principes que nous avons

établis, car lorſqu'on a des ſucs nourriciers à attirer dans une partie, ou un fluide nuiſible à faire ſortir, l'exercice de la partie même accomplit ces effets. Mais dans ces différens cas il faut faire choix des exercices de la voix, les plus modérés, s'arrêter de tems en tems, lorſqu'on ſe ſent fatigué, & reprendre lorſqu'on a acquis de nouvelles forces. Inſenſiblement les aſthmatiques rendront le jeu de leur poitrine plus libre; mais ces exercices ne doivent avoir lieu que hors le tems de l'accès.

Il exiſte encore un préjugé de défendre la muſique aux jeunes perſonnes qui ont l'organe de la voix faible & la poitrine délicate; l'expérience journaliere prouve le contraire. Je tiens de pluſieurs gens de l'Art, qui ont vu, dans des couvens, de jeunes penſionnaires très-délicates menacées de pulmonie, dont la vie paraiſſait prête à s'échapper au moindre ſouffle, & dont la mauvaiſe conſtitution a changé en ſe

donnant à la musique vocale. On les instruisait sans les contraindre, on paraissait ne vouloir que les amuser, & par ce moyen on réussissait à les former & pour la force & pour le talent.

Puisqu'il est d'expérience que les maladies & les incommodités des meres se communiquent assez souvent à leurs enfans, puisque les meres asthmatiques & qui ont la poitrine délicate, font ordinairement des enfans délicats qui pechent par la faiblesse de cet organe, pourquoi ne proposerait-on pas à ces meres de faire usage des exercices modérés de la voix ? Si elles ne détruisaient pas leur propre infirmité, elles pourraient au moins en délivrer leurs enfans. Cette idée serait d'autant moins à rejeter que nous la croyons fondée sur le méchanisme des parties, & sur les lumieres de de la physiologie.

En effet les secousses alternatives des poumons accélerent l'assimilation des

liqueurs de la mere, & favorisent celle des sucs de l'enfant. Le placenta, dont les mouvemens répondent à ceux de la poitrine & du bas-ventre de là mere, étant plus secoué, agit avec plus de force sur la matiere chileuse qu'il reçoit, & en rend l'assimilation plus parfaite; & c'est à l'aide de cette économie que l'enfant nourri de bons sucs, profite & jouit d'une organisation parfaite.

§. III.

*Maladies du Tronc.*

Les maladies aiguës de la poitrine, soit de cause interne, soit de cause externe, n'ayant pas été terminées par la révolution, donnent quelquefois lieu à des dépôts enkistés dans la substance du poumon. C'est, de l'aveu de tous les Praticiens, une maladie dangereuse & des plus cachées.

Dès qu'on est sûr qu'il existe une vomique dans le poumon, il est impor-

talit d'en procurer la rupture pour la faire vuider par l'expectoration : au lieu que si on attendait qu'elle s'ouvrît dans la cavité de la poitrine, le pus s'y épanchant, l'étouffement pourrait s'en suivre, & l'on n'aurait peut-être pas le tems de faire l'opération de l'empyeme. C'est donc une indication de mettre en usage tous les moyens capables d'exciter les différens efforts du corps & de la poitrine, tant par les différens exercices de la voix que par les exercices passifs.

Les exercices de la voix semblent bien indiqués en ce cas ; mais ils peuvent aussi, en dégorgeant trop brusquement le sac, inonder les bronches & suffoquer le malade ; d'ailleurs ces exercices ne sont pas toujours du goût des malades attaqués de la vomique.

Les secousses d'une voiture, celles que le trot du cheval occasionne ( si les forces ne sont pas trop épuisées ), procureraient plus efficacement & plus sûrement la rupture de la vomique.

Cependant il ne suffit pas pour la guérison qu'on ait rendu le pus contenus dans l'abcès du poumon ; pour peu qu'il en reste, il peut donner naissance à l'inondation purulente de la partie affectée, à l'étisie, à la phthisie ; à l'asthme, &c. ce qu'il est important de prévenir en entretenant l'expectoration par tous les moyens connus, & notamment par l'exercice agissant sur les visceres de la poitrine.

Mais comme tout exercice un peu violent pourrait causer l'émophthisie ou une inflammation mortelle dans le poumon, on doit alors faire choix des exercices passifs les plus modérés, tels que la chaise à porteurs, la litiere, la voiture traînée lentement sur la pelouse, le mouvement d'un bateau sur un fleuve tranquille, &c. (1) & c'est le matin

---

(1) *In debilibus ægris à vectione in curru præstat incipere ; dein crescentibus viribus equitatio suadetur ; hæc autem exercitia optimè conducunt matutinis horis*

ſur-tout qu'on doit faire uſage de ces exercices ; parce que les crachats ayant acquis une certaine coction pendant la nuit, l'expulſion de la matiere purulente en ſera plus facile, d'autant plus que l'air du matin, hors des villes & à la campagne, devient en même tems un bon antiſeptique & un excellent déterſif.

Les malades ayant acquis un peu plus de forces par ces exercices, c'eſt alors qu'on peut leur preſcrire celui du cheval, d'abord au pas, enſuite au trot; il a les plus grandes influences ſur la poitrine, étant pris ſur-tout le matin & à la campagne. *Nihil magis confert aſthmaticis quàm debita equitatio & mora in aere ruſticano*, dit Baglivi.

L'expérience avait appris à Sydenham à faire tant de cas de l'équitation, qu'il la croyait propre à guérir ſans autre

*poſt leve jentaculum; pleno enim ventriculo difficiliùs ferunt equitationem, vel & vectionem, tales ægri.* Vanſvieten. T. 4, p. 88.

ſecours, les maladies déſeſpérées de la poitrine, pourvu que le dévoiement, ſi fatal dans ces circonſtances, ne fût pas encore parvenu au point d'occaſionner des ſueurs nocturnes. Il rapporte à ce ſujet des obſervations curieuſes, & il avertit en même tems que ce n'eſt qu'autant que cet exercice eſt continué long-tems, qu'on peut ſe flatter d'une guériſon radicale.

Il n'eſt pas inutile d'être prévenu des ſignes certains que l'exercice du cheval fait du bien dans ces cas-là : c'eſt qu'au lieu d'augmenter la vîteſſe du pouls, il la ralentit, c'eſt-à-dire, qu'il doit être moins fréquent une demi-heure après être deſcendu de cheval, qu'avant d'y être monté ; c'eſt auſſi lorſqu'il augmente les forces, qu'il procure un bien-être, qu'il diminue la toux & l'oppreſſion.

Les voyages de long cours, ſoit à cheval, ſoit en voiture ou à pied, ſuivant les forces & les circonſtances, ſont encore très-avantageux dans la cure de

ces maladies chroniques du poumon, & fur-tout à la fin de la guérifon de l'empyeme. Ils contribuent infiniment à rétablir les fonctions de l'économie animale, & par le changement d'athmofphere qu'ils exigent, ils font de beaucoup préférables à de petites courfes ou l'on ne ferait que paffer & repaffer fur le même terrein.

Nous ne pouvons nous refufer au plaifir de rapporter ici une rufe d'un célebre Médecin, homme de beaucoup d'efprit. Il envoyait toujours au loin de tels malades, quoique languiffans. Les eaux minérales n'étaient jamais chez lui que le prétexte, la néceffité du voyage le motif.

Entr'autres il en envoya un à Spa qui avait la plus grande confiance en lui; mais à peine le malade y fut-il arrivé qu'il reçut une lettre de fon Médecin, par laquelle il lui marquoit qu'après avoir réfléchi plus mûrement fur fon état, il jugeait que les eaux de

cet endroit ne lui convenaient plus, & qu'il fallait aller promptement à celles de Bareges. En y arrivant, autre lettre du Médecin qui l'avertissait, en vertu d'une nouvelle consultation faite sur sa maladie, de se rendre sans délai aux eaux de Saint-Amant : mais le malade écrivit en chemin à son Médecin qu'il n'avoit plus besoin d'eaux minérales & qu'il retournerait bien guéri. C'était justement ce qu'attendait son savant Esculape.

La navigation est encore un autre moyen bien salutaire, qu'on pourrait prescrire à ceux qui en ont la commodité. Si l'on en croit les deux Pline, les Médecins Romains envoyaient les pulmoniques à Alexandrie en Egypte, non seulement pour leur faire changer d'air, mais encore principalement pour les exposer à un plus long exercice. C'est ce qui a fait dire à Celse : *Si vera phthisis est, opus est longâ navigatione.*

## *Maladies du bas-ventre.*

Il y aurait de quoi faire un volume, s'il fallait discuter les indications du mouvement dans la cure des maladies chroniques du bas-ventre. Il suffit ici que nous en donnions un apperçu général.

Ainsi la faiblesse & le relâchement de l'estomac, l'engorgement du foie, de la rate, du pancréas, & des glandes du mésentere (1) ; la jaunisse, la cachexie, l'hydropisie commençante & ses suites, l'hypocondrie, l'état vaporeux, &c. &c. toutes ces maladies ayant pour cause des humeurs en stagnation dans la plupart des visceres du bas-ventre, imposent la nécessité du mouvement.

Le Médecin doit donc le prescrire, parce que les remedes pharmaceutiques,

(1) S'ils ne sont pas encore parvenus à l'état de squirrhe, car alors notre Art n'offre plus de ressources & le mouvement serait alors nuisible.

qui ſont indiqués dans la cure de ces maladies, ne pénetrent particuliérement qu'à la faveur de l'exercice, puiſqu'après avoir été digérés dans l'eſtomac, l'exercice les fait paſſer plus facilement dans le ſang.

Le malade doit encore en faire uſage, par la raiſon que la vie oiſive & ſédentaire étant une des cauſes éloignées de toutes ces maladies, le moyen de les rendre incurables ſerait que le malade reſtât dans l'inaction.

Cependant dans leur traitement on doit faire choix des exercices modérés qui étendent leur action ſur les parties malades, tels que la litiere, la voiture, l'équitation, & quelques-uns des exercices actifs des plus doux : car les exercices violens irriteraient au lieu de fortifier, & produiraient des accidens funeſtes, ſur-tout ſi le malade ſe trouvait échauffé, & ſi ſon corps était dans un état de ſécheresse.

Au reſte ce que nous avons dit ail-

leurs des bons effets de ces différens exercices, les regles gymnastiques que nous avons établies, & le rapport que ces différentes maladies du bas-ventre peuvent avoir avec les maladies chroniques de la poitrine, tout cela nous dispense d'entrer dans de plus long détails. Contentons-nous de parcourir quelques maladies de la vessie & de la matrice.

1°. L'incontinence d'urine, quand elle provient de la paralysie ou du relâchement de cet organe; l'ischurie vessicale, qui vient de l'engourdissement ou de l'atonie de l'organe, ou de la prostate gonflée par une humeur arthritique, ou par la présence d'un abcès situé dans le canal de l'uretre ou dans les environs; ces deux maladies de la vessie, quoique différentes entre elles par leurs effets, présentent l'une & l'autre des indications du mouvement, soit pour donner du ressort à la vessie, dont l'action principale est de retenir son

fluide à propos ; soit pour aider son expulsion lorsque son séjour trop long peut y faire naître des accidens. Cette indication est si précise qu'on ne peut la méconnaître, puisque les effets du repos & de la situation horizontale ne feraient qu'accroître les accidens.

Puisque le mouvement est indiqué, il paraît que l'action de marcher, de sauter, de monter & descendre, de mouvoir les bras, de se tenir le corps suspendu par les mains est favorable aux indications. Car ces exercices, en étendant leurs effets sur les muscles abdominaux & sur ceux qui entourent la vessie, excitent une réaction même sur cet organe. C'est une remarque qui a été faite par Fabrice d'Hilden, & qu'il appuie d'une expérience qu'il avait faite lui-même.

*Octogenarium cum doloribus ex retentione urinæ, propter abscessum in ductu urinario, afflictatum, curandum habui ; qui spatio quatuor aut quinque dierum*

*urinam reddere non potuit, nisi porrectis in altum brachiis, & projectis in funem ad id aptatum manibus, atque ita reliqua corporis mole extensâ, non secùs ac si torturâ afficeretur. Tandem rupto abcessu pus fœtidissimum emanavit, dolores ac reliqua symptomata remissa sunt atque sic pristinam sanitatem, quâ adhuc Dei beneficio fruitur, recuperavit.* Cent. 1, p. 58.

Cette observation donne de nouvelles vues pour prescrire des exercices qui, par l'action musculaire, étendraient leurs effets sur une partie affectée par un amas de pus en maturation, pour faire crever le kiste, sur-tout lorsque ces abcès sont situés profondément dans les chairs, & dont l'opération serait dangereuse à faire. Il est assez ordinaire de voir des clous situés dans des parties soumises à certains mouvemens du corps, s'ouvrir par les moindres efforts que des ouvriers font en travaillant.

2°. Les pâles couleurs, la suppression des regles, qui mettent souvent obstacle

à la guériſon de certaines maladies chirurgicales, juſqu'à ce qu'on ait rappellé leur écoulement, ſont communément le fruit de l'indolence & de l'opiniâtre oiſiveté des femmes, & le réſultat du défaut d'action des ſolides ſur les fluides.

L'indication principale étant de ranimer la circulation dans le ſyſtême méſentérique, de détruire les principes d'obſtruction, d'exciter une pléthore locale pour hâter le retour de l'écoulement périodique, on doit avoir recours aux exercices capables d'imprimer des ſecouſſes aux viſceres du bas-ventre : ainſi l'action de marcher, de monter & de deſcendre, de courir, de frotter, de danſer, &c. ſont ce qu'il y a de plus convenable.

« Il faut, dit Paré, que la malade » chemine, ſaute, travaille, danſe, » monte & deſcende ſouvent ; qu'elle » tire de l'eau d'un puits, & autres exer- » cices, ſi elle les peut ſupporter ».

Ces exercices étant faits par degrés, & répétés tous les jours, c'eſt alors qu'on voit la bouffiſſure du viſage s'évanouir ; que les joues & les levres brillent des plus vives couleurs ; que tout le corps reprend ſa force & ſon embonpoint naturel. Auſſi guérit-on plus ſûrement & plus promptement par ces moyens ſimples & naturels, que par tous les remedes pharmaceutiques, & ſur-tout par les ſaignées du pied, que l'ignorance ou le préjugé ont adoptées.

3°. Diſons un mot ſur les moyens de faire expulſer les corps étrangers introduits dans l'eſtomac ou les inteſtins.

On ſait qu'il eſt important de ne les y laiſſer ſéjourner que le moins poſſible, pour prévenir de plus grands accidens. L'exercice du cheval, par des ſecouſſes légeres, eſt bien indiqué dans ce cas-là, pour dégager le corps étranger ; mais avant que d'y monter, on doit tous les jours prendre un lavement,

pour qu'en entraînant les matieres, on facilite l'ouverture du paſſage au corps étranger. Dans ce cas-là encore le pas du cheval doit être préféré au trot & au galop, dont les ſecouſſes vives & fortes, pourraient exciter des déchiremens ou des contuſions aux parties expoſées au choc du corps étranger. Cet exercice eſt meilleur le matin, & il faut le continuer juſqu'à ce que le corps étranger ſoit ſorti.

C'eſt ainſi que M. Vigne, Chirurgien-Major des Gardes-du-Corps, s'eſt conduit avec ſuccès à l'égard d'un Officier qui avait avalé un écu de ſix livres, qui ne parvint aux inteſtins qu'après avoir cauſé les accidens les plus inquiétans; il ſortit enfin par le ſecours de l'exercice du cheval au pas (1).

(1) Voyez la Gazette Salut. année 1775 ou 1776.

## §. IV.

### *Maladies des extrêmités.*

La goutte, le rhumatiſme, les ankiloſes, les roideurs d'articulations, la paralyſie, l'atrophie, & la plupart des autres maladies chroniques qui attaquent les extrêmités, reconnaiſſent à-peu-près les mêmes cauſes, & préſentent toutes des indications du mouvement. Tâchons, pour abréger, de généraliſer les objets.

### *Des Maladies Arthritiques & Rhumatiques.*

La goutte & le rhumatiſme ont beaucoup d'affinité entr'eux, & leur cauſe paraît être attribuée à la viſcoſité & à l'acrimonie des humeurs : auſſi voit-on que le rhumatiſme le moins équivoque dégénere en vraie goutte, ou que ces deux maladies confondues donnent lieu à ce qu'on appelle *Rhumatiſme goutteux*;

la cure de l'un peut donc être appliquée à l'autre.

Le défaut de mouvement donnant lieu aux désordres qui résultent de ces maladies, & le travail de la nature, pour en dissiper les accès, ne nous permettant pas de douter que c'est à une augmentation de mouvement qu'est due la crise salutaire qui les dissipe, il est clair que le mouvement doit être le meilleur moyen de combattre & de prévenir ces maladies : *Otium podagram facit ; sanat verò exercitium*, dit Baglivi. Examinons cependant dans quel tems le mouvement leur est nécessaire, & de quelle espece.

La fievre, l'enflure & la douleur fixée dans quelque partie du corps & quelquefois dans toutes les articulations en même tems, décelent ordinairement un accès violent de goutte ou de rhumatisme. L'état du malade est affreux, l'action de ses muscles est suspendue, le moindre mouvement augmenterait ses souffrances; il craint le secours de tous

ceux qui voudraient l'aider ; il ne peut pas soutenir le poids des couvertures ; & le mouvement qu'on imprime au plancher, en marchant dans la chambre du malade, redouble ses douleurs, &c.

Cet état est à-peu-près le même que celui des maladies aiguës ; il en impose assez pour prescrire au malade un grand & parfait repos, car tout ce qui trouble, dérange la marche de l'accès, retarde la crise & tend à transporter la matiere de la goutte sur des parties nobles.

Il y aurait cependant un très-grand inconvénient de laisser le malade dans une immobilité totale ; il serait bientôt perclus de tous ses membres, si on ne le remuait pas de tems en tems avec des alaises placées sous le dos & sous les cuisses, tant pour diminuer la trop grande chaleur du lit que pour changer de situation le corps & les membres souffrans, & diminuer par ce moyen les douleurs insupportables.

La grande violence du mal étant en partie diminuée, les douleurs que les malades ressentent encore, & la grande difficulté qu'ils ont à se remuer, sembleraient devoir empêcher l'usage du mouvement qui est alors le meilleur remede. Cependant il faut absolument l'entreprendre, & hâter le retour des forces dans les parties affaiblies par des frictions seches, & recourir ensuite à l'usage des exercices passifs les plus modérés, d'abord en se conformant exactement aux conseils que nous avons donnés à l'article des convalescens. *Podagrici, si aliter exerceri non possint, exerceantur voce, scilicet, vel libros altâ voce legendo, vel cum amicis colloquendo, vel canendo. Assidua namque lectio, & cantus recensentur à Plutarcho inter genera exercitii.* Baglivi Oper. lib. 1, cap. 9.

Le malade éprouvera bientôt que le mouvement du carrosse lui causera moins de douleur qu'il n'en ressentait lorsqu'il demeurait au lit ou assis dans son fau-

teuil. Un autre avantage c'eſt qu'étant un peu fatigué par cet exercice paſſif, ou par quelques pas de promenade très-modérés, il dormira mieux la nuit ſuivante; au lieu que l'inaction & les douleurs permanentes éloignent le ſommeil, & que d'ailleurs ces exercices, pris peu de tems après la ceſſation des grandes douleurs, ſont capables d'empêcher la génération de la pierre, dont la matiere premiere, au rapport de M. Hales, eſt exiſtante dans les goutteux. *Quieſcere non conducit, ſed exerceri....* dit Hypocrate. *Locis temperatis & in ære puro fiant exercitia... eſt enim deſidia imprimis noxia*, ajoute Galien (1).

(1) Il y a quelque tems que je rencontrai un goutteux qui était aſſis ſous une charmille; je lui obſervai qu'il était dangereux pour lui de ſe repoſer trop long tems à l'ombre; que l'ardeur du ſoleil lui était préférable; il n'eut pas l'air d'ajouter foi à ce que je diſais. J'ai ſu depuis, que deux jours après il fut attaqué d'un nouvel accès, plus violent que celui qu'il avait eu quinze jours auparavant. Croit-on que la fraîcheur de la charmille n'y ait pas contribué?

Le plus grand fruit que ces malades retirent alors d'un exercice constant & assidu, c'est qu'il les empêche de devenir impotens, ainsi qu'il arrive à plusieurs après un ou deux accès un peu longs.

En effet si les goutteux ne se donnent aucun mouvement, s'ils n'étendent point les jambes, sur-tout lorsque la douleur occupe le genou, les ligamens alors restent dans un état de contraction, les jambes & les pieds perdent la liberté de leurs mouvemens & se contournent de différentes manieres, par la présence des concrétions plâtreuses ou cretacées, qui se sont fixées aux articulations. Il arrive à-peu-près la même chose aux rhumatisans, sur-tout lorsque cette maladie est bornée à quelque membre. Rien n'est donc plus efficace que l'action des muscles qui en sont le siege. Ce remede est, à la vérité, cuisant, mais il opere bien.

Ainsi dès que les mouvemens des ar-

ticulations commencent à être libres, ou plutôt dès qu'on eſt délivré du paroxiſme, & s'il n'y a pas d'autre maladie particuliere qui contr'indique le mouvement, on doit travailler à achever la guériſon & à prévenir le retour de la maladie, par l'uſage journalier des exercices actifs qui mettent le plus en mouvement les parties qui ont ſouffert.

Par exemple, outre les frictions, qui doivent toujours précéder les exercices, on peut faire uſage de la promenade, de l'action de marcher par des chemins raboteux; les jeux du volant, de la paume, la chaſſe, les armes, la danſe, les travaux de l'agriculture, &c. acheveront de fortifier & de rétablir les mouvemens des parties.

Ces ſecours directs que la Gymnaſtique médicinale offre aux goutteux, ne ſont pas toujours du goût de la plus grande partie de ceux qui ſont ſujets à cette cruelle maladie, ſur-tout aux vieillards naturellement pareſſeux, & diffi-

ciles à remuer. Il eſt cependant certain que, pour ſe garantir de ſes retours, ils devraient vivre du moins de tems en tems, à-peu-près comme nos artiſans & nos manœuvres; ou bien comme cet heureux Payſan, dont les articulations ſont ſi déliées & que nous voyons, après un repas frugal, ſe repoſer avec délice ſur le gazon qu'il a ſemé & ſous les arbres qu'ont plantés ſes mains.

*De la roideur des articulations & de l'ankiloſe.*

La roideur des articulations & la courbure des jointures, qui donnent le plus ſouvent naiſſance à l'ankiloſe, ſont ordinairement cauſées par la contraction des ligamens & des tendons des muſcles, qui retirent les parties & qui les tiennent raccourcies, comme on le voit après la guériſon des fractures, des luxations, de la goutte, du rhumatiſme, de la paralyſie, des plaies compliquées, &c. qui ont exigé un

long repos pour leur guérison ; ou enfin par la négligence du Chirurgien, pour n'avoir pas eu soin de faire mouvoir les articulations sur la fin des pansemens ; & si, par le repos forcé, ou par telle autre cause, la sinovie s'épanche, s'épaissit, se desseche, se durcit & engorge les glandes sinoviales, la coëffe ligamenteuse, les cartillages des articulations, &c. elle soudera bientôt les surfaces des os les uns avec les autres, d'où résultera l'ankilose.

Cela posé, il est évident que l'indication curative est de prévenir la perte de l'élasticité des muscles & des ligamens, de s'opposer à l'épaississement de la sinovie lorsqu'il s'opere, & de rappeller cette humeur lubréfiante à sa premiere fluidité, lorsqu'elle a acquis une consistance contre nature, qui gêne & qui anéantit même des mouvemens qu'elle était destinée à favoriser.

Or le meilleur moyen de satisfaire à cette indication, est l'emploi du mouvement

vement des articulations, car aucun autre remede ne peut y suppléer. Cependant il y a des cas où des contr'indications manifestes s'opposent à son emploi dans certaines ankisoses ; & d'autres où ce moyen curatif doit être appliqué avec autant de précaution que d'intelligence. Expliquons-nous plus en détail.

Si l'ankilose, par exemple, est le résultat de l'état maladif des os, soit dans leurs faces articulaires, soit dans le voisinage des articulations, & qu'il y ait inflammation, gonflement des ligamens & des aponévroses musculaires; la soudure des articulations étant le plus souvent regardée comme une ressource offerte par la nature, pour la conservation d'un membre ; dans ces cas il paraît qu'au lieu de s'opposer à cette maladie, l'art doit plutôt mettre en usage tout ce qui peut la favoriser. Car le mouvement même le plus modéré, s'il était employé, exciterait des désordres, augmenteraît les accidens dont

la ceſſation ne peut trouver de reſſources que dans le ſacrifice du membre par l'amputation.

Si dans d'autres circonſtances où l'ankiloſe ne peut pas être regardée comme un bienfait de la nature, le mouvement de la partie eſt le ſeul moyen ſur le ſuccès duquel on puiſſe compter; il n'y a pas juſqu'aux cas qui ſemblent le plus éluder ſes effets ſalutaires, où l'on ne puiſſe y avoir recours avec confiance.

Dans les luxations, par exemple, où les malades abuſent trop long tems du repos, que la regle a preſcrit au commencement, le mouvement eſt bien important pour prévenir la rigidité des ligamens & par la ſuite l'ankiloſe. C'eſt pour éviter cet accident qu'on doit, peu de jours après, lorſque la douleur & le danger de l'inflammation ſont paſſés, faire faire quelques légers mouvemens à la partie avec toutes les précautions requiſes en pareil cas.

Si les os ſont briſés dans les arti-

culations, l'épanchement du suc osseux dans ces parties semblerait devoir nécessiter l'ankilose ; cependant l'expérience des Maîtres de l'Art démontre que le mouvement dirigé avec intelligence peut la prévenir ; mais dans ce cas il faut attendre que le cal soit déjà un peu formé, crainte de renouveller la fracture. Les petits mouvemens doux qu'on donnerait en tous sens à la partie pourraient affaisser alors la saillie du cal, & à la fin le jeu de l'articulation pourrait peut-être se rétablir.

Si au contraire la roideur des articulations, l'épaississement graduel de la sinovie, qui forme une ankilose, proviennent de la goutte, de la paralysie, d'un très-long repos, ou d'une inaction outrée des articulations, sans solution de continuité aux parties dures & molles, & sur-tout sans inflammation & sans douleur; alors il suffit de rappeller peu-à-peu les articulations à leur mouvement ordinaire, soit par l'action seule des

mufcles qui s'y attachent, commandée par une volonté ferme qui furmonte la douleur des premiers mouvemens, foit par cette action augmentée par des forces extérieures.

Il eft donc bien démontré que, pour prévenir & remédier à la rigidité des mufcles & des ligamens articulaires, à la difpofition & à la formation de l'ankilofe, le mouvement eft propre à fatisfaire aux indications curatives: mais la connaiffance du moyen curatif n'eft pas fuffifante, il faut encore favoir dans quel tems de la maladie fon emploi eft de précepte; comment & à quel degré on doit en faire ufage, relativement aux circonftances & aux fuites de la maladie. C'eft ce que nous allons examiner.

Nous avons dit plus haut qu'on ne devait commencer à remuer les articulations que quand la violence des douleurs, l'inflammation & le gonflement font paffés : il ferait dangereux de les

mouvoir, tant que les accidens persistent, puisqu'ils peuvent augmenter. C'est pour l'avoir fait trop tôt, qu'on voit survenir du gonflement, des échimoses considérables, l'inflammation, la douleur, des convulsions, &c. à la suite des mouvemens inconsidérément excités dans cette circonstance, & que l'on est forcé à renvoyer bien loin l'emploi de ce moyen salutaire, qui ne manque ordinairement son but, que parce qu'on a négligé les précautions propres à en assurer le succès.

Ainsi, dès que le tems de la maladie permet l'emploi du mouvement, on doit avoir la précaution, à chaque pansement (si les malades ne peuvent le faire eux-mêmes), de mouvoir doucement les parties sans rien forcer, pour ne point attirer une nouvelle fluxion qui pourrait devenir plus fâcheuse que la premiere; & dans ces tentatives de mouvemens, qui doivent être continuées tous les jours, en les augmentant par

degrés, il ne faut donner que celui que la conſtruction de l'articulation permet. Par exemple, on ne remuera en rond que les articulations par genou; on étendra, on fléchira ſeulement les articulations par charniere, ſe gardant bien de porter ces mouvemens au-delà des bornes preſcrites par la conformation naturelle.

Si au contraire l'humeur ſinoviale, ou celle du cal, (répandue dans l'articulation ou dans ſes environs), avaient déjà acquis trop de denſité & que l'épaiſſiſſement des ſucs qui rempliſſent les filieres des ligamens & des aponévroſes leur eut donné trop de roideur, pour que le mouvement ne pût être employé qu'avec des douleurs très-vives; il faut bien ſe garder d'inſiſter trop opiniâtrément ſur ce moyen. C'eſt alors qu'il faut mettre en uſage les frictions, pour ſuppléer aux mouvemens de l'article, & les combiner avec l'uſage des moyens curatifs pris dans la claſſe de ceux qui ſont propres

à remuer les ſolides & les liquides épaiſſis dans la partie affectée. Tels ſont les fomentations, les bains, & ſur-tout les douches, qui, outre l'atténuation de l'humeur épaiſſie, (par le moyen des parties aqueuſes qui peuvent alors pénétrer juſqu'à elle), y excitent encore du mouvement & de la raréfaction.

En effet les douches d'eau chaude, données de fort haut, (cependant avec gradation), afin qu'elles pénetrent mieux, ont la faculté de broyer méchaniquement les ſucs épaiſſis, par les chocs & les ſecouſſes qu'elles y portent; ils ſont comme pétris par cet agent qui, par ſa maniere d'agir, molle, douce & uniorme, aſſouplit encore les ligamens & les aponévroſes engorgées, & devient par-là un excellent précurſeur du mouvement actif, qui doit rendre aux pieces articulées la liberté de leur jeu, & faire diſſiper l'ankiloſe.

Le malade pourrait ajouter aux douches quelques mouvemens modérés qu'il

exciterait lui-même, autant qu'il le pourrait, pour accoutumer les muſcles engourdis aux contractions & aux extenſions alternatives, que les fléchiſſeurs & les extenſeurs ſe procurent réciproquement, quand ils agiſſent les uns après les autres.

Lorſqu'on eſt aſſuré que la ſinovie eſt atténuée & aſſez ramollie pour être réſorbée par le mouvement, & que la partie peut être expoſée, ſans danger, aux effets des différens exercices propres à la rétablir dans ſon premier état (1);

(1) C'eſt encore ici un de ces cas de pratique, où les gens de l'Art ſont le plus ſouvent contrariés : les parens, les amis du malade lui vantent des fomentations, des linimens, des pommades ſpécifiques, des fumigations; ils lui font envelopper la partie affectée dans la peau d'un animal qu'on vient d'écorcher, ou inſinuer dans la gorge d'un bœuf lorſqu'il eſt encore chaud.

Impatientés du peu de ſuccès, ils s'adreſſent à un Renoueur, qui inſiſte ſur les onguens, ſur des embrocations faites avec du ſuif & l'urine du malade; ou bien il pétrira, broyera la partie avec force, il excitera des mouvemens dangereux, dont les ſuites

c'eſt alors qu'on doit en diriger le choix d'après leur action particuliere & immédiate ſur la partie privée de ſes mouvemens ordinaires ; en obſervant de commencer par l'uſage des exercices modérés, & de ne preſcrire les plus violens qu'aux malades qui ont recouvré leurs forces & qui ſe ſont déjà accoutumés par degrés à ces ſortes d'exercices.

Par exemple, ſi c'eſt l'articulation de l'humérus avec l'omoplate qui a ſouffert

---

obligent quelquefois au ſacrifice du membre : & ce qu'il y a de plus impudent, c'eſt qu'il perſuadera au malade & aux parens qu'il a été obligé de recaſſer ou de déplacer le membre qui, ſuivant lui, avait été mal réduit, &c. &c.

Au ſurplus, d'après les faits que nous avons recueillis dans pluſieurs hôpitaux, à Aix-la-Chapelle ſur-tout, nous nous croyons fondés à penſer, à décider même que l'on perd un tems conſidérable par l'uſage de ces topiques ; que les douches naturelles ou artificielles ſont beaucoup plus efficaces ; que les meilleurs moyens que l'on puiſſe employer pour diviſer & atténuer la ſinovie, & pour alonger les tendons raccourcis, ſont les mouvemens modérés & fréquens, & quelquefois un peu forcés, ayant toutefois égard aux accidens qui accompagnent la maladie.

de l'ankilofe ; fi les bras font atrophiés, affaiblis, ou fe reffentent encore des effets de la paralyfie, &c. rien n'eft plus propre à achever la réforbtion de la finovie, à rétablir le jeu de cette articulation, & à redonner de la force aux bras, que l'action de tourner une roue avec fa manivelle, de fcier du bois, de limer, de fe fervir du virebrequin, de lancer des pierres avec une fronde, de faire des ricochets avec des pierres fur la furface de l'eau, & tous les autres exercices qui font mouvoir dans tous les fens, la tête de l'humérus dans la cavité. On a vu plus d'une fois les Ouvriers qui fe fervent de la lime, de la fcie & du tour, recouvrer les mouvemens de leurs bras engourdis ou paralyfés, dès qu'ils ont eu affez de forces pour retourner à leurs atteliers.

Si les mouvemens de l'articulation de l'humérus avec le cubitus, & ceux du cubitus avec le radius font encore obfcurs, difficiles & gênés par les reftes

d'une ankilose ; si les muscles & les ligamens de ces articulations sont roidis, au point qu'on ne puisse presque pas étendre le bras ou le fléchir, ni faire les mouvemens de supination & de pronation ; & si l'articulation de ces mêmes os avec le métacarpe est également endommagée : quoi de plus propre à remplir les indications curatives, que l'action de faire des trous dans du bois avec la vrille, de se servir du rabot, de la varlope, de jouer du violon, de tirer des armes ! Quels exercices plus agréables & plus modérés que les jeux du billeboquet, du billard, du palet, des quilles, &c. ! Mais ce qui serait plus efficace pour l'ankilose du coude ou la roideur de cette articulation, ce serait l'action de sonner, de tirer de l'eau d'un puits, de grimper à un arbre, ou pour plus grande commodité, étant chez soi, ce serait de se suspendre par la main, plusieurs fois dans le jour, à une corde attachée au plancher & divisée par nœuds.

De cette maniere on fait étendre peu-à-peu les muscles, & l'on s'apperçoit insensiblement que le bras s'alonge à mesure qu'on peut atteindre à un nœud plus haut. Ajoutons encore que l'action de porter un poids un peu lourd, le bras étendu, seconderait l'indication.

Le jeu du volant, de la paume, qui, en même tems qu'ils font mouvoir toutes les articulations du bras & de l'avant-bras, exigent encore plus d'activité & de vîtesse que les précédens, rempliraient parfaitement toutes les indications. Celui du ballon, qui exige plus de forces & de nerf pour le lancer, acheverait la guérison que les autres auraient commencée.

Enfin, au rapport de Fabrice d'Hilden (1), les exercices violens des bras sont propres à atténuer & à faire dissiper les humeurs de nature rhumatisante qui se nichent quelquefois dans l'aponévrose

(1) Cent. 1, Obs. 79.

brachiale. Il dit en avoir fait l'essai sur lui même, & n'avoir pu guérir, quelques bons topiques qu'il eût employés, qu'en s'exerçant violemment des bras, & en les étendant avec force.

Si c'est le métacarpe ou les doigts qui ont besoin d'être rétablis dans leur mouvement, les exercices qui mettent en action toute la main, comme de jouer du violon, du cistre, de toucher du clavessin, &c. de coudre, de tricoter, d'écrire, &c. &c. sont propres à satisfaire aux indications que l'on aurait de rétablir l'agilité de ces parties, de dissiper l'engourdissement des muscles extenseurs & fléchisseurs (1).

A l'ignorance dans ces sortes d'exercices, on en peut opposer d'autres, tels que de prendre du sable à la poi-

(1) Cet engourdissement peut s'y trouver, & survient ordinairement par le repos qu'on est obligé de garder pendant la cure du panaris, des brûlures, des plaies, des fractures & luxations qui affectent ou la main entiere, ou quelques doigts seulement.

gnée, de rouler un étui dans la main, de pétrir & de manier de la cire, de plier & d'étendre des lames de plomb, &c. On a ſouvent employé avec ſuccès ces ſortes d'exercices pour broyer & diviſer l'humeur tophacée qui s'était jettée dans les articulations des doigts de la main, à la ſuite des accès violens de goutte, & qui avait produit une eſpece d'ankiloſe.

Il eſt peut-être d'autres cas chirurgicaux concernant les extrêmités ſupérieures, où ces indications peuvent s'appliquer. Nous n'avons pas promis de tout dire... Paſſons à la cure de ces mêmes maladies, lorſqu'elles attaquent les extrêmités inférieures.

Lorſque ces maladies ont affligé les extrêmités inférieures, on doit également avoir recours aux exercices qui mettent en action ces parties, eu égard au tems de la maladie, & en commençant par les plus modérés; tels que la promenade, l'action de monter & deſcendre

tantôt des escaliers, tantôt sur un plan incliné, le jeu de billard, du palet, l'action de nager, &c. dont les effets sont de faire mouvoir modérément la tête du *fémur* dans sa cavité, en même tems que l'articulation du genou & celle du pied.

Le plaisir qui est annexé à la plupart de ces exercices est capable d'enhardir les malades à exécuter, sans s'en appercevoir, des mouvemens propres à ranimer la circulation dans ces parties, à donner du ressort & de l'activité aux muscles ; à faire dissiper les embarras que la goutte, la sciatique ont occasionnés dans les aponévroses; à broyer & diviser la sinovie trop épaisse des articulations, & à délier celles-ci; à faire alonger les muscles roidis ou retirés; enfin à procurer assez de force & de vigueur aux extrémités inférieures pour les mettre bientôt en état de supporter d'autres mouvemens plus actifs & plus violens.

C'eſt alors que le jeu du volant, de la paume, du mail, du ballon, la danſe qui contraint de marcher vîte & de courir avec légéreté, la chaſſe qui force à chaque inſtant de marcher dans des chemins ſablonneux, pierreux, ou dans des terres graſſes & labourées, qui excite à monter, deſcendre, courir, ſauter les foſſés, eſcalader les haies; que le jeu des barres qui exige ſouvent que l'on courre à toutes jambes: c'eſt alors, dis-je, que tous ces exercices en mettant très-vivement en jeu les articulations des cuiſſes, des genoux & des pieds, contribueront beaucoup à diſſiper les reſtes de toutes ces maladies chroniques, & à achever leur guériſon commencée par l'uſage des exercices modérés.

Si cependant on avoit l'indication de déterminer ſur un côté affaibli du corps les forces néceſſaires; tous ces exercices, qui mettent preſque tout le corps en mouvement, ne pourraient convenir, &

c'eſt alors que le jeu du *ſaut à cloche-pied*, en étendant ſon action ſur tout le côté du corps, qui porte ſur le pied mis en action, y ſatisferait merveilleuſement. On voit aſſez ſouvent des enfans plus faibles d'un côté que de l'autre, à la ſuite du rachitis, & même des adultes à la ſuite de la paralyſie, &c. Si on leur inſpirait de l'attrait pour le jeu du *ſaut à cloche-pied* ſur la partie faible, amaigrie ou atrophiée, & qu'ils s'y adonnaſſent, on verrait bientôt l'inégalité des forces diſparaître. Car il ſuffit d'exercer une partie pour la fortifier, les eſprits s'y portent en abondance & lui donnent un volume, une conſiſtance qu'elle n'auroit pas eu. Un Danſeur a le gras de jambe fortement exprimé, un Crocheteur a les épaules énormes; chez un grand mangeur on trouve l'eſtomac très-diſtendu & très-fort.

On a cité quelquefois une obſerva-

tion de Ramazzini qui ſemble contredire le principe que nous établiſſons ; mais les gens inſtruits & les bons obſervateurs n'y verront qu'une contradiction apparente ; car autre choſe eſt d'exercer une partie de maniere à la faire jouir du bénéfice de l'exercice ; autre choſe eſt de fatiguer cette partie par des mouvemens aſſez long tems continués, pour qu'elle ne puiſſe fournir aux dépenſes qu'on exige d'elle (1).

---

(1) Un Ecrivain de profeſſion, qui gagnait beaucoup d'argent par ſon aſſiduité à ce travail, ſe plaignit d'abord d'une grande laſſitude au bras droit, laquelle ne céda à aucun remede. Il fut enſuite frappé d'une paralyſie parfaite. Cet homme s'habitua à écrire de la main gauche ; quelque tems après, elle éprouva le même ſort.

Cette obſervation & toutes celles de ce genre ſemblent prouver que les parties peuvent s'affaiblir par l'exercice. Elles le peuvent ſans doute, & ce qui fortifie les uns peut affaiblir les autres ; ce qui prouve que tout n'eſt que relatif. Développons un peu tout cela, & le fait de Ramazzini ne ſera plus pour nous ni une contradiction, ni une énigme.

Chacun ſait que la néceſſité où les Ecrivains ſont

§. V.

## *De l'Orthopédie, ou des difformités naissantes du corps en général.*

Cette partie de la Chirurgie est peut-être la seule qu'on puisse taxer d'avoir été jusqu'ici ou négligée, ou beaucoup moins soignée que les autres. Ce n'est pas que beaucoup de gens de l'Art ne

---

de tenir sans cesse la plume, & de la mouvoir pour écrire, lasse leur main, & même tout leur bras, à cause de la tension continuelle & presque tonique des muscles & des tendons; ce qui fait qu'au bout d'un certain tems, leur main droite perd toute sa force & s'engourdit.

Rappellons-nous encore ce que nous avons dit des mauvais effets du mouvement, eu égard à sa longue durée, & les précautions que nous avons indiquées dans nos regles gymnastiques; dès-lors tout embarras sera dissipé, la contradiction entre le principe & les faits disparaîtra, & si l'on veut bien se rappeller que c'est l'exercice modéré qui donne de la vigueur aux parties, & qu'elles se débilitent quand on les exerce immodérément & jusqu'à la fatigue; que c'est l'excès du mouvement qui est nuisible, & non pas son usage prudent: *s'exercer n'est pas s'excéder*, dit un Moderne.

s'en ſoient occupés ; mais leurs obſervations ſont ſi rares qu'on pourroit révoquer en doute ſinon leur talent, du moins leurs ſuccès.

Parlons plus vrai : c'eſt moins au défaut du génie de ces derniers qu'il faut attribuer le petit nombre de cures des difformités dans les enfans, qu'au manque de ſoins des peres, des meres, des bonnes & des précepteurs, qui les ayant toujours ſous les yeux, les abandonnent à toutes les mauvaiſes attitudes où ils ſe laiſſent aller. La plupart de leurs difformités en effet proviennent bien plus de cette négligence de la part de leurs entours, que de la mauvaiſe conformation que leurs membres ont pu recevoir de la nature, ou de l'inſuffiſance des gens de l'Art pour les guérir.

Conſultons à cet égard tous les Praticiens verſés dans l'*oſtéologie*, la *miologie*, &c. &c. que de moyens ils nous indiqueront ſoit pour prévenir, ſoit pour

corriger les difformités du corps dans les enfans, lorſqu'elles ne ſont pas ancienннes ſur-tout! Faire faire aux uns des mouvemens raiſonnés, contenir, ſoutenir les membres des autres dans un repos parfait & dans la ſituation la plus favorable; imaginer autant de moyens divers que le caractere de la maladie peut prendre de formes, & proportionner toujours ces moyens aux indications; voilà ce qu'une connoiſſance un peu approfondie des deux ſciences dont nous avons parlé, inſpirera & apprendra toujours à tous les gens qui voudront s'occuper de cette partie de l'Art de guérir.

Cependant parmi les ſecours que la Gymnaſtique chirurgicale peut nous offrir à cet égard, il eſt important de ſavoir que ſouvent il n'y a qu'un ſeul exercice du corps capable de réformer une difformité : on perdrait bientôt tout le fruit des premiers ſoins, ſi l'on interrompoit trop tôt cet exercice ſalutaire, ou ſi l'on faiſait uſage d'un autre dont

ſes mouvemens ſeraient contraires & totalement oppoſés à l'indication curative.

Parcourons rapidement les moyens qu'on peut oppoſer aux principales difformités ſoit du tronc, ſoit des extrêmités.

### *Des difformités du Tronc.*

Les parties oſſeuſes du tronc, ſavoir les côtes & la colonne épiniere ſont ſuſceptibles de vices de conformation, que l'on a apportés en naiſſant, ou qui ſont le réſultat de quelques maladies: comme du rachitis, ou d'une mauvaiſe habitude contractée, enfin de l'enmaillotement & des corps baleinés.

La forme naturelle de ces parties oſſeuſes étant changée, les viſceres doivent ſe trouver gênés; de là naiſſent toutes ſortes de déſordres dans l'économie animale, qu'on ne peut ſe flatter de guérir radicalement, tant que l'on ne remédie pas à la difformité qui leur a donné lieu.

Voici les indications curatives que l'Art peut nous fournir soit pour prévenir, soit pour corriger ces vices de conformation, contenir ou exercer les parties difformes ; c'est là tout le secret, il ne s'agit plus que de l'étendre & d'en faire l'application.

1°. Par exemple, si la poitrine est serrée, déprimée ou applatie, il faut tâcher d'augmenter sa capacité. Or la Gymnastique brachiale nous fournit toutes sortes d'exercices propres à cet effet : tels que l'action de scier, de piler, de sonner, de ramer, de battre à la grange, de mouvoir une manivelle, & autres qui ont du rapport à ceux-là.

En agitant les bras avec violence, ils étendent leur action, par le moyen des muscles pectoraux & autres, sur les cartilages des côtes, & en développant la poitrine, ils font de la place aux poumons, aux visceres de l'abdomen, & rétablissent bientôt leurs fonctions primitives. Mais pour obtenir du

ſuccès de ces exercices, il faut que les mouvemens des bras ſoient égaux & ſoutenus, afin de dilater également & d'une maniere uniforme la charpente oſſeuſe de la poitrine.

Si ces exercices paraiſſaient trop violens, eu égard à l'âge & à la faibleſſe, on pourrait en attendant que les enfans euſſent acquis aſſez de forces, leur préſenter un bâton aſſez long, pour leur faire tenir horizontalement par les deux extrêmités les bras étendus. Par ce moyen, les muſcles pectoraux étant contractés long-tems & ſouvent, ils contribueront également à la dilatation du thorax.

Ce petit exercice, peu fatigant, eſt encore propre à faire alonger les clavicules, & à faire rejetter en arriere les épaules des enfans, qu'on a trop ſerrées par l'uſage du maillot, &c. &c.

2°. La colonne épiniere eſt expoſée à d'autres difformités provenantes des cauſes que nous avons indiquées plus haut,

haut. Tantôt c'eſt ſa partie cervicale qui s'incline en devant ou ſur les côtés, & qui fait ſuivre cette direction à la tête : tantôt c'eſt le cou qui eſt tourné ou roidi : ou bien cette colonne flexible forme des boſſes ou des diſtorſions, &c. &c.

Si c'eſt le cou, qui a naturellement de la diſpoſition à s'incliner en devant, à cauſe du poids de la tête, ou par la foibleſſe & le relâchement de ſes muſcles, on peut aiſément vaincre ce penchant, s'il n'eſt pas très-ancien, en déterminant & contenant la tête dans une ſituation toute oppoſée, pour la relever & la tenir droite. Un ruban attaché en maniere de carcan, ſur la tête, & arrêté derriere les épaules; la croix de fer & le collier, ſont des moyens qui deviennent efficaces avec le tems, & qui ſont connus de tout le monde.

Si la tête panche plus ſur une épaule que ſur l'autre, on n'ignore pas non plus que les meres ont recours à un bouquet

hériſſé de pointes, placé ſur le côté où l'enfant penche le cou, afin qu'en étant incommodé de tems en tems, il faſſe chaque fois des efforts pour ſe redreſſer le cou, ſur le côté oppoſé.

Un expédient que j'ai vu pratiquer dans un couvent, ſur des penſionnaires qui penchaient la tête, me paraît bien plus efficace encore. La Directrice, qui en était chargée, en les faiſant jouer à diverſes ſortes de jeux, leur propoſait ſans affectation de porter ſur la tête une pelotte ronde ou tel autre objet facile à gliſſer, & leur diſait que la regle de ce jeu était que, ſi on laiſſait tomber la pelotte en marchant, on donnerait des gages, ainſi que cela ſe pratique à d'autres jeux. On m'a aſſuré que cette méthode était preſque toujours ſuivie de ſuccès; car à force de s'exercer à ce jeu, ces enfans s'accoutument bientôt à tenir la tête droite : j'en ſuis d'autant moins étonné, qu'il eſt plus rare de voir des Laitieres & autres gens accoutumés

à porter des fardeaux ſur la tête, n'avoir pas la tête droite. La raiſon de cette rectitude eſt ſenſible ; c'eſt le beſoin qu'ont ces perſonnes de porter leur tête toujours perpendiculaire & toujours levée, pour ne pas laiſſer tomber leur charge (1).

A l'égard des petits garçons, ſi on ne voulait pas les faire jouer au jeu que nous avons dit, on pourrait leur enfoncer le chapeau ſur les yeux, & par ce moyen ils ſeraient ſans ceſſe obligés de relever la tête pour voir les objets qui pourraient arrêter ou contrarier leur marche.

D'autres fois le cou des enfans eſt inflexiblement tourné ou roidi par l'effet d'une mauvaiſe habitude, ou parce qu'on a tenu l'enfant trop long tems dans le

(1) Il n'en ſerait pas de même ſi l'on chargeait de fardeaux lourds la tête des jeunes gens ; en comprimant trop les vertebres cervicales, cette pyramide peut ſe déjetter de côté, ſur-tout ſi ce qu'on porte n'eſt pas parfaitement d'à-plomb.

berceau la tête tournée d'un même côté, pour voir, ſoit la lumiere ou les autres objets de ſon amuſement; de ſorte que les muſcles s'accoutument à ce mouvement, & le défaut reſte.

Dans cette circonſtance, on voit la néceſſité de changer la poſition du lit de l'enfant; & ſoit qu'on lui parle, qu'on lui donne à manger, qu'on le faſſe jouer, ou qu'on le mene en voiture ou au ſpectacle, on voit bien, dis-je, qu'en obſervant de lui parler, de lui donner à manger, ou en le plaçant toujours de maniere à ne voir les objets curieux qui l'intéreſſent ou l'amuſent, que du côté oppoſé au torticolis, néceſſairement il fera des efforts, quelquefois ſubits, qui rameneront les muſcles du cou à leur direction naturelle. L'imagination fournit dans ces cas-là mille moyens de ce genre, qui peuvent devenir efficaces par la perſévérance (1).

(1) On peut lire dans *l'Orthopédie* d'Andry, les

C'eſt ainſi que la nature, par des mouvemens ſecrets, travaillera d'abord en dedans, & elle ſe manifeſtera enſuite au dehors; changement qui ne peut s'opérer par un mouvement paſſif, c'eſt-à-dire, par l'effort de la main ou d'une machine; car c'eſt la nature qui doit tout faire ici.

3°. La colonne épiniere eſt ſujette encore à d'autres difformités dans le reſte de ſon étendue, & qui ſont plus difficiles à corriger que celles du cou. Tantôt elle forme une boſſe ou un enfoncement; tantôt elle ſe déjette à droite ou à gauche, ce qui arrive le plus ſouvent dans ſa région lombaire.

Ces vices de conformation procedent ordinairement d'un effort, comme il arrive ſouvent aux jeunes écoliers qui ſe plaiſent à ſauter ou à ſe porter les uns ſur les autres; ou d'une habitude vicieuſe à ſe courber, à ſe pencher,

---

différens moyens qu'il propoſe contre ces difformités; on y trouvera des obſervations très-curieuſes.

à ſe renverſer, & qui fait qu'à la fin les parties oſſeuſes accoutumées à être pliées dans un même ſens, s'y durciſſent & ne peuvent plus ſe courber dans un ſens oppoſé, comme il arrive aux gens de cabinet, aux Laboureurs & aux Ouvriers, dont le métier eſt de ſe courber ainſi; & aux malades qui ont reſté long-tems dans un lit formant un creux dans le milieu; enfin ces difformités proviennent le plus ſouvent d'un ſuc viſqueux, qui aura, de lui-même, déplacé les vertebres de l'épine, en relâchant trop les ligamens, tel que chez les rachitiques, &c.

L'expoſé de ces différentes cauſes exclut entiérement le repos; & c'eſt le lieu à des mouvemens combinés, propres à étendre les muſcles, qui uniſſent les vertebres entr'elles & qui tendraient à redreſſer l'épine.

Quant à la boſſe, ſoit par devant ou par derriere, elle paraît incurable, à moins qu'elle ne ſoit commençante dans

un enfant. On a proposé beaucoup de remedes qui n'ont pas encore eu l'effet qu'on en attendait : exceptons-en cependant la machine ingénieuse que M. le Vacher, Doyen de la Faculté de Médecine de Paris, a décrite dans son Traité intéressant du Rachitis.

Pour seconder l'efficacité de cette machine ou de telle autre du même genre, on pourrait mettre en usage les exercices qui tiennent le corps suspendu par les mains : si en même tems on faisait balancer le corps en le poussant en avant & en arriere, on augmenterait par-là son poids, on déterminerait davantage les muscles à s'alonger, & par conséquent les pieces osseuses à se redresser.

Le repos de la nuit doit être dirigé d'après les indications curatives; c'est pourquoi le lit doit être plutôt dur que mollet & sans oreiller, & le corps bien étendu dans une situation horizontale; de maniere que la tête & l'épine

ſoient le plus qu'il ſe pourra en ligne directe.

Il faut auſſi avoir l'attention, ſur-tout à l'égard des jeunes gens, dont la taille ſe voûte, de ne les laiſſer coudre, lire, écrire, travailler ou manger qu'en poſture droite ; il faut qu'ils portent plutôt leur ouvrage ou leur livre à leurs yeux, que leurs yeux à leur ouvrage ou à leur livre ; on en ſent bien les raiſons.

Tous ces moyens que nous venons de propoſer pour la cure de la boſſe du dos, peuvent également convenir à la tortuoſité de l'épine, en quelque ſens qu'elle ſoit. Ajoutons encore aux exercices qui tiennent le corps ſuſpendu, les différentes machines connues, & les corcets remboureś appliqués ſur la partie, hors le tems des exercices, & dès-lors nous aurons rempli toutes les indications.

Si l'épine fait un creux ou un enfoncement, ce qui eſt le contraire de la boſſe du dos, les mêmes exercices ſont

encore bien indiqués ; ceux qui font courber ſouvent le corps, tels que le jeu de boules, l'action de bêcher la terre & autres ſemblables qui contraignent le corps à ſe baiſſer ſouvent, ſont encore plus efficaces : mais ce qu'on pourrait rendre plus agréable aux jeunes gens, ce ſerait de leur jetter des cartes, des épingles, de la monnoie à terre, & toutes choſes en un mot qu'ils ſe feraient un plaiſir de ramaſſer. Alors la ſituation qu'ils feraient obligés de prendre, contraindraient à la longue l'endroit creux de l'épine à ſe redreſſer par la ſuite : mais il faut de la patience, & comme dit le proverbe, *perſévérance amene tout.*

Il eſt encore une autre eſpece de difformité de l'épine ; celle d'avoir la taille tout d'une piece, au point que les perſonnes ne peuvent mouvoir leur corps ſans les extrêmités. Alors on a l'air ſi contraint, qu'il ſemble qu'on ait un pieu planté le long de l'épine. Il

n'eſt pas extraordinaire de voir contracter cette mauvaiſe contenance à des convaleſcens qui ont eſſuyé des douleurs violentes de rhumatiſme, de goutte, ou après des maladies dont la cure a exigé un long repos & la ſituation horizontale.

Il paraît que cette gêne dans la flexion & dans les autres mouvemens de l'épine provient de ce que les cartilages qui uniſſent les vertebres, ſont trop ſerrés, & moins ſouples qu'il ne faut, & que les os auxquels ils ſervent de lien, n'ont pas aſſez de jeu.

D'après cela, il eſt aiſé de voir que les exercices, qui, par des flexions & des extenſions réitérées contribuent à dégager la tête, l'épine & les extrêmités rempliraient bien l'indication; de ce nombre ſont l'action de monter & deſcendre le long d'une rampe & tous les jeux qui obligent à ſauter, &c. &c. &c.

## *Difformités des extrêmités.*

1°. Une difformité particuliere aux épaules, c'eft lorfque les omoplates font relevés & que le cou paraît, pour ainfi dire, enfoncé dans les épaules. En recherchant la caufe de cette mauvaife conformation, on la trouve dans les effets de la lifiere avec laquelle on porte & fufpend les enfans en les faifant marcher, ou bien parce qu'on les a affis à des tables trop hautes ou trop baffes. La lifiere en effet & la table trop haute font lever les épaules plus qu'il ne faut, & le cou paraît enfoncé; la table trop baffe obiige les enfans à fe voûter, à élever & faire avancer les épaules en haut & en arriere. Pourquoi voit-on tant de difformités dans les Colleges? C'eft qu'il n'y a d'ordinaire qu'une même table pour les jeunes écoliers, de quelque taille qu'ils foient; en forte qu'elle eft difproportionnée pour quelques-uns.

La caufe de cette difformité étant

connue, il eſt aiſé d'y remédier, en ayant l'attention de faire porter aux enfans leurs coudes en arriere, de les poſer ſur les hanches & d'avancer la poitrine lorſqu'ils marchent; de les faire aſſeoir ſur des ſieges ſans accoudoirs, & dont la hauteur ſerait proportionnée à la hauteur de la table où ils mangent & travaillent, & de leur faire obſerver une ſituation droite du corps étant aſſis.

Par ces différentes poſitions, les épaules ſeront obligées de baiſſer inſenſiblement. Ce qui déterminerait encore cet effet, ce ſerait de donner ſubitement de petits coups de la main ſur les épaules de l'enfant, car à chaque fois qu'on les lui frappe il fait un petit effort qui tend à baiſſer les épaules & à les mettre au niveau où elles doivent être à l'égard de la partie inférieure du cou. Le port des armes, & ſur-tout la danſe du menuet ont particuliérement cet avantage de faire baiſſer les épaules, de

les retirer en arriere, & de donner une contenance qui plaît.

Un autre défaut particulier aux épaules, c'eſt lorſqu'il y en a une qui panche trop ſur un côté. Si cette difformité provient d'une mauvaiſe habitude, ſi elle eſt un reliquat de la paralyſie, ou la ſuite d'une luxation ou d'une fracture dans ces parties, il eſt plus facile d'y remédier que lorſqu'elle eſt le réſultat d'un coup de feu, parce qu'il eſt à craindre que les parties oſſeuſes & muſculaires ne ſoient plus dans leur intégrité,

La Gymnaſtique chirurgicale nous offre ici mille moyens pour corriger cette difformité. Par exemple, ſi l'épaule eſt trop penchée du côté gauche, qu'on ſaute à *cloche-pied*, ou qu'on ſe tienne debout ſur le pied droit, & le gauche en l'air, il arrivera néceſſairement que l'épaule droite qui baiſſait trop, levera : cela ſe fait naturellement en vertu de l'équilibre ſur un ſeul pied, ſans quoi

le corps tomberait. *Et vice versâ* pour l'autre épaule qui pencherait trop.

Un autre moyen pour faire relever une épaule qui baiſſe ( moyen qui peut paraître contraire à l'indication, & qui ne l'eſt pas ), c'eſt de faire porter un fardeau ſur l'épaule défectueuſe, & de ne point toucher à celle qui leve. Cet exercice, à la longue, mettra bientôt les épaules de niveau. Ceux qui ont bien obſervé les Porteurs, doivent avoir remarqué que l'épaule qui porte un fardeau, monte toujours plus haut que celle qui n'eſt pas chargée. Cette méchanique, ſimple en elle-même, fait voir l'erreur de ceux, qui, pour obliger un enfant à baiſſer une épaule qu'il leve trop, lui mettent un fardeau ſur l'épaule *élevée*, s'imaginant que le poids la lui fera baiſſer, puiſqu'au contraire c'eſt le moyen de la lui faire lever davantage.

Au lieu de mettre un poids ſur l'épaule qu'on veut faire relever, on peut

faire porter par la perſonne (avec la main qui eſt du côté de cette épaule), quelque choſe d'un peu peſant, & la faire marcher au loin. Le côté qui n'eſt pas chargé penchera beaucoup pour faire le contre-poids; toute cette partie eſt alors en contraction, tandis que l'autre eſt diſtendue. Cet expédient peut être d'une grande utilité quand on a la taille plus tournée d'un côté que de l'autre. L'on pourroit auſſi faire porter un paquet ſous le même bras, du côté de l'épaule qui baiſſe; l'effort qu'on fera pour le ſoutenir contribuera encore à faire relever l'épaule.

Si l'on marche, la main appuyée ſur une canne très-baſſe, c'eſt encore un bon moyen pour faire baiſſer une épaule qui leverait trop; ou avec une canne haute pour faire relever une épaule qui pencherait trop.

Veut on ſe repoſer? qu'on s'aſſeye dans une chaiſe à deux accoudoirs, dont l'un ſoit plus haut que l'autre, en ſorte

que l'accoudoir haut ſoit du côté de l'épaule qui baiſſe, & l'autre, qui eſt plus bas, du côté de l'épaule qui leve. Voilà des moyens bien ſimples & très-connus des gens de l'Art. Doute-t-on de leurs effets ? Chacun peut les vérifier ſur ſoi.

S'agit-il d'un enfant au berceau, incapable par lui même de faire uſage de ces expédiens ? On peut y ſuppléer dans ſon berceau même. Laiſſez-lui un bras dehors, l'épaule de ce bras baiſſera, & celle du bras qui ſera enmailloté, levera. Paſſons aux extrêmités inférieures.

2°. Il n'eſt pas extraordinaire de voir qu'après une fracture, une grande plaie, qui a exigé un long repos, après la goutte, la ſciatique, ou une brûlure à la jambe, qu'elle ſe retire, ſans qu'il y ait luxation, & d'autres fois par le roidiſſement des muſcles qui ſervent à ſes mouvemens ; de ſorte qu'on ne peut l'étendre ni en diſpoſer à ſon gré pour s'empêcher

de boiter. Dans ce cas, après avoir employé les topiques convenables, rien n'eſt plus propre pour exciter l'alongement des muſcles retirés, que de porter un ſoulier garni d'une ſemelle de plomb, dont le poids ſerait proportionné au retirement plus ou moins grand de la jambe. Joignons à cela l'action de marcher beaucoup, & ſur-tout dans des terres graſſes, ou dans beaucoup de neige preſque fondue, parce qu'alors les pieds enfonçant beaucoup & ſe collant pour ainſi dire, il faut plus d'effort pour les retirer du trou qu'ils ont fait.

Si au contraire la claudication ne permet pas que le talon touche aiſément à terre, & que les muſcles & les tendons ſoient ſuſceptibles d'une plus grande extenſion, les remedes connus étant employés, on peut les rendre plus efficaces en s'exerçant ſouvent à monter des plans inclinés, ou une montagne; parce qu'alors le bout du pied, quand on monte, eſt

obligé de lever; or le bout du pied ne peut lever, que le tendon de la jambe ne descende, & en même tems le talon.

Une autre difformité dans le marcher, c'est lorsque la jambe n'est jamais bien étendue, ou parce que les genoux sont devenus, comme l'on dit, *cagneux*. C'est ce qui peut arriver à la suite d'une fracture de la rotule, du rhumatisme, du rachitis, par faiblesse ou pour avoir porté des sabots ou des souliers à talons hauts. On peut prévenir & corriger cette difformité, en portant une chaussure sans talon, afin que le pied reposant plus à plat, le tendon d'achille en soit mieux tendu.

Voyez les femmes qui sont chaussées à talons très-hauts; elles sont pour la plupart mal assurées sur leurs jambes: or plus les talons seront bas, plus les muscles des jambes seront en exercice; plus ils seront en exercice, plus ils se fortifieront, & par conséquent les

jambes reprendront leur rectitude naturelle.

Lorſqu'à la ſuite d'une entorſe, on a marché trop tôt, il arrive ſouvent que le pied penche plus d'un côté que de l'autre; d'autres fois cette incertitude des pieds pendant la marche, eſt le réſultat du rachitis ou de la faibleſſe des pieds. Il faut donner à ces perſonnes des ſouliers, qui, vers l'endroit où les pieds penchent, ſoient plus hauts de ſemelle & de talon; cela les fera incliner du côté oppoſé.

Enfin marche-t-on les pieds en dedans? On peut, lorſqu'il eſt encore tems, faire uſage de ces marche-pieds de bois, qu'on voit dans les couvens de femmes, pour les jeunes penſionnaires, dans leſquels il y a deux enfoncemens ſéparés, pour y mettre les pieds. Ces enfoncemens ſont creuſés & figurés de maniere que chaque pied y étant engagé, eſt néceſſairement tourné en dehors. On ſe ſert de ce marche-pied, lorſqu'on eſt aſſis;

ce n'eſt que par un long uſage de ce moyen, qu'on peut eſpérer que les ligamens des genoux & des pieds s'alongeront, que les articulations ſe prêteront davantage à la poſition que l'on veut donner aux pieds tournés en dedans.

Enfin a-t-on l'indication de faciliter l'accroiſſement des forces & l'agrandiſſement des extrêmités ſupérieures & inférieures? On peut avoir recours à la plupart des exercices actifs, qui étendent directement leurs effets ſur ces parties. Par exemple l'eſcrime peut opérer des merveilles, ſur le bras & la jambe droite, & par ſucceſſion ſur le reſte du corps. Cet exercice peut encore donner lieu à des mouvemens propres à corriger les mauvaiſes attitudes & les difformités naiſſantes du tronc, des bras & des jambes, & à achever la cure commencée par l'application des machines.

Il nous ſuffit d'avoir indiqué les moyens propres à corriger les princi-

pales difformités du corps: on peut en faire l'application à d'autres cas, & dans ceux mêmes où la diverſité des indications exigerait qu'on donnât d'autres préceptes. *Ab aliquibus diſce omnes.*



# SUPPLÉMENT.

## *DES FRICTIONS.*

ON entend par friction, l'action de frotter quelques parties du corps humain, soit avec la main, une éponge, de la flanelle, du linge neuf, une brosse, du crin, &c.

La friction est une espece d'exercice appartenant à la Gymnastique médicinale. Aussi est-elle comprise dans la classe des exercices nécessaires à la santé, & mise au rang des six choses non naturelles.

Les Anciens qui en connoissaient toute l'utilité, employaient la friction, non seulement comme un remede, mais encore comme un moyen journalier de conserver la santé. On en avait presque entiérement perdu l'usage jusqu'au mi-

lieu du dernier ſiecle que les Anglais le rappellerent. Ambroiſe Paré eſt peut-être le premier qui ait employé ce remede dans la cure des maladies chirurgicales.

Il y deux ſortes de frictions, les ſeches & les humides. Détaillons les effets de la friction, les regles de précautions pour en aſſurer le ſuccès ; enfin les indications ſuivant leſquelles on doit en preſcrire l'uſage dans la cure des maladies en général.

## *Expoſé général des effets de la Friction.*

En général les frictions occaſionnant une compreſſion & un relâchement alternatif des parties extérieures, elles doivent exciter un mouvement dans les ſolides & les fluides ; en animant la circulation, elles produiſent une chaleur qui réſoud & atténue les humeurs ; elles débouchent les pores de la peau, & les préparent à recevoir les médicamens conve-

nables qu'on veut faire paſſer dans la maſſe du ſang; enfin elles fortifient & procurent à-peu-près le même effet que les exercices modérés.

La rougeur & la chaleur des parties qu'on frotte, l'accélération du pouls, prouvent manifeſtement que le mouvement des humeurs eſt augmenté dans les vaiſſeaux de la peau; d'où il ſuit qu'on peut par les ſeules frictions augmenter l'action vitale, *ad libitum*, ſans l'introduction d'aucun médicament.

Auſſi des frictions faites ſur l'abdomen avec des étoffes rudes donnent-elles des effets merveilleux dans les cas où il y a inertie dans les viſceres. En effet ſi tous les matins, dans le lit, on ſe frotte l'eſtomac & le ventre avec de la flanelle, on augmente la circulation dans tous les viſceres du bas-ventre, on prévient les engorgemens, on diſſipe même ceux qui ont déjà commencé à ſe former, on fait couler la bile, on facilite les ſecrétions, on rétablit les digeſtions.

digeſtions. Si l'on frotte tout le corps, on favoriſe la tranſpiration & l'on anime toute la circulation. Enfin les frictions d'une longue durée peuvent tellement hâter cette circulation, qu'on donnerait une fievre ardente en les continuant trop long tems.

Ainſi les frictions peuvent ſuppléer à l'exercice, dans les cas où les perſonnes qui, à raiſon de circonſtances particulieres, ne peuvent ſortir du lit, ſe promener, ni faire quelques-uns des exercices convenables à leur ſanté, &c.

Les frictions ont des effets différens ſuivant leur eſpece & leur différence. Ambroiſe Paré, dans ſon Introduction à la Chirurgie, réduit toutes les eſpeces de frictions à trois : ſavoir, la forte, la douce & la modérée.

Dans la premiere, on frotte rudement les parties. La vertu de cette ſorte de friction eſt de reſſerrer & de fortifier les parties que l'on y ſoumet. Si on la réitere ſouvent, & qu'on frotte

aſſez long tems à chaque fois, elle raréfie, évapore, réſout, exténue & diminue la ſubſtance des parties. « Elle » fait révulſion, dit Paré, & divertit » la fluxion des humeurs d'une partie » ſur une autre ». Nous remarquerons que cette friction agit ſur les veines & les arteres en les comprimant.

La friction douce ou légere a des effets différens : elle ne comprime que les veines, elle amollit & relâche, elle rend la peau douce & polie, pourvu néanmoins qu'on emploie aſſez de tems à la faire ; car celle qui ſerait d'une trop courte durée ſeroit abſolument ſans effet. Enfin elle ouvre les pores & les prépare à recevoir les médicamens qu'on ſe propoſe d'y faire pénétrer.

La friction modérée tient le milieu entre les deux autres, elle attire le ſang & les eſprits ſur la partie.

❧

*Regles générales pour assurer le succès des Frictions.*

En général les frictions, pour être administrées sagement, exigent les mêmes précautions que les autres exercices (1). Il faut être attentif à la nature de la friction & au tems convenable pour la réitérer ; & tout cela doit être soumis à des indications raisonnées sur l'état de la personne, & sur l'effet qu'on se propose d'obtenir.

On conçoit bien que le degré de force qui établit la différence des trois especes de frictions, doit être relatif ; car celles qui seraient modérées pour une personne très-robuste, pourraient être trop violentes pour une personne délicate : c'est pourquoi il faut avoir égard à l'âge, à la constitution naturelle des parties plus ou moins tendres &

(1) Voyez nos Regles Gymnastiques, exposées dans la premiere Partie.

ſenſibles, & à la fineſſe de la texture de la peau (1). Il faut auſſi, dans certains cas, procéder par degrés, & ne pas commencer par des frictions trop fortes.

Le nombre des frictions que l'on doit faire à une perſonne ne peut être fixé, cela dépend des forces; car il ſuffira d'en faire cinquante à une perſonne fort faible, tandis qu'on pourra en faire juſqu'à deux cens à une perſonne plus forte : auſſi en fait-on moins à une femme qu'à un homme, moins à un enfant ou un vieillard, qu'à un jeune homme. Enfin ſi l'on ne frotte que certaines parties, la friction doit être forte, & durer long-tems, puiſqu'il eſt impoſſible d'affaiblir promptement le corps en ne frottant qu'une partie; ſoit qu'on veuille dégager la partie même

(1) Monteſquieu dit quelque part, qu'il faut écorcher un Moſcovite pour lui donner du ſentiment. L'application de ce mot eſt aiſée à faire ici, & la conſéquence qui en réſulte, non moins facile à tirer.

ſur laquelle on fait des frictions, ſoit qu'on veuille en débarraſſer une autre. Mais ſi la faibleſſe de tout le corps demande qu'on emploie également par tout la friction, elle doit durer moins de tems & être plus légere.

Quelques perſonnes ſont dans l'uſage de ſe faire frotter légérement le matin & le ſoir avec une broſſe douce, pour ouvrir les pores & faciliter la tranſpiration. Il eſt bon d'obſerver que les frictions du ſoir ſont plus ſalutaires; parce qu'en ſe couchant immédiatement après, la chaleur du lit entretient l'effet de la friction: mais ſi c'eſt le matin, il faut éviter de s'expoſer à un air trop froid ou trop humide pendant l'uſage des frictions; il convient auſſi de faire échauffer l'appartement dans lequel on ſe fait frotter, afin que la tranſpiration que l'on a excitée ne ſoit pas ſubitement ralentie & interceptée par l'air froid, lorſqu'on frotte une autre partie. C'eſt pour cette raiſon que les An-

ciens faiſaient leurs frictions dans une étuve.

Enfin lorſque pour des raiſons particulieres on ſe frotte le ventre, il vaut mieux le faire étant à jeûn ; & dans certains cas, il faut attendre que les premieres voies aient été dégagées, c'eſt-à-dire, que l'eſtomac & les inteſtins ſoient ſuffiſamment déſemplis.

*Indications ſuivant leſquelles on doit preſcrire l'uſage des différentes frictions dans le traitement des maladies.*

Les Anciens employaient avec utilité les frictions un peu fortes dans les maladies qui avaient pour cauſe la ſuppreſſion de la tranſpiration. Ainſi lorſqu'on s'apperçoit, par la ſécheresſe de la peau, que la tranſpiration eſt arrêtée dans quelque partie du corps, il vaut mieux, d'après leur exemple, ſatisfaire à l'indication de déſobſtruer les glandes

cutannées, par des frictions univerſelles ou locales, & rétablir ainſi l'ordre naturel, que de troubler l'économie animale par des ſaignées, ou par des remedes pharmaceutiques, &c. &c.

Les frictions fortes ſont encore bien indiquées dans les rhumatiſmes, dont la cauſe prochaine paraît être un engorgement dans les arteres lymphatiques des membranes qui enveloppent les ligamens des articulations. En effet on a vu des rhumatiſmes, & autres douleurs fixes, qu'aucun remede n'avait ſoulagés, céder à ces frictions. Elles ſont très-efficaces pour fortifier les parties ſur leſquelles il ſe fait habituellement des fluxions : par cette raiſon, elles ſont un moyen utile dans la cure préſervatrice des ſciatiques & autres maladies du genre goutteux & rhumatiſant, fort ſujettes à récidives.

Nous remarquerons que la plupart des goutteux n'ont pas trop de confiance à ce remede, qui leur paraît trop

ſimple ; ſoit qu'on l'ait employé pour eux dans le tems de l'inflammation, (ce qui ne doit pas ſe faire, dans la crainte d'augmenter les douleurs); ſoit qu'on ne l'eût pas continué aſſez long tems pour qu'ils en reſſentiſſent du ſoulagement ; ils ont conçu pour cette ſorte de remede une eſpece de mépris. Mais les vrais Praticiens, aſſez convaincus du ſuccès & de l'utilité des frictions pour engager leurs malades à en faire uſage, leur recommandent avec raiſon de ſe faire frotter avec des linges imprégnés de la fumée de quelques aromates ou de quelques liniments ; recommandation qui prouve moins la confiance qu'ils ont à ces fumées acceſſoires, qu'aux frictions en elles-mêmes. Mais il faut ſavoir condeſcendre à la foibleſſe & aux manies des malades.

Les plus grands Maîtres ont conſeillé, dans la cure de la léthargie, des frictions ſur l'occipital & le cou, dirigées

de haut en bas. Elles doivent être d'autant plus fortes, que l'assoupissement est plus profond. En effet les frictions très-fortes sont capables de réveiller d'un assoupissement apoplectique, & elles paraissent préférables aux fers rouges, que Lancisi, dans ce cas-là, recommande d'approcher des pieds d'un apoplectique, à l'eau bouillante, à la cire d'Espagne brûlante, à la mêche allumée sur les mains, les bras ou autres parties du corps, que Winslou propose.

On trouve à cet égard, dans les Ephémérides des Curieux de la Nature, l'Observation suivante : « Un Médecin » ayant soupçonné qu'un homme qui » était sans pouls & sans respiration » n'était pas mort, fit frotter la plante » des pieds de cet homme pendant trois » quarts d'heure, avec une toile de » crin pénétrée d'une saumure très- » forte, & par ce moyen il le rappella » à la vie ».

Lorſqu'il eſt queſtion de rappeller les noyés d'une mort apparente à l'exercice des fonctions vitales, la principale indication eſt d'exciter l'action des vaiſſeaux, de prévenir la coagulation des liqueurs & de leur donner du mouvement. Dans ce cas-là, les frictions fortes, faites avec des flanelles & des ſerviettes chaudes, ſur la ſurface du corps des noyés, ſont un des principaux ſecours qui ont le plus de vertu pour remplir les indications; en obſervant qu'elles doivent être augmentées, à meſure que les noyés donnent quelques ſignes de vie.

D'après ce que nous avons dit ailleurs, les frictions fortes, faites aux membres paralytiques avec une broſſe rude, ou avec des étoffes de laine, continuées juſqu'au point de rougir la partie, ou faites avec des ſtimulans, ſont bien indiquées pour réveiller le ſentiment en ranimant la circulation. On excite une force électrique en frottant certains ani-

maux, comme on l'obſerve ſur les chats. C'eſt peut-être en grande partie à cela qu'eſt dû le ſuccès de la friction faite aux paralytiques.

Les frictions doivent être appliquées ſur les endroits où peut être le ſiege de la paralyſie; mais ſi elle eſt générale, on doit les employer ſur les parties où les nerfs ſont plus gros & plus près des tégumens, comme ſur la tête, ſur le cou, particuliérement tout le long des vertebres cervicales, ſur les orbites, derriere les oreilles, tout le long de l'épine du dos, aux aiſſelles, aux aînes, aux jarrets, &c.

Il ſuit encore des effets de la friction forte, qu'étant faite ſur le corps d'une Nourrice, ſon lait peut recevoir plus d'action par ce moyen. Il en eſt du lait de la femme, comme du lait des animaux; celui d'âneſſe, celui de chevre, celui de vache, ſont beaucoup plus ſains, lorſque ces animaux ont été broſſés. Leur lait peſe moins ſur l'eſto-

mac des malades qui en uſent, & eſt moins ſujet à s'y coaguler : le goût eſt même ſi différent, comme l'obſerve Vanhelmont, par rapport à l'âneſſe, qu'on peut reconnaître par-là, ſi l'animal a été broſſé ou non (1).

La friction légere eſt propre à ſatiſfaire à l'indication qu'on a de réſoudre l'extravaſation du ſang & de la lymphe, cauſée par des contuſions ; pourvu qu'on l'emploie avant que l'inflammation ait paru, & qu'il y ait peu de douleur à la partie contuſe ; car cette preſſion douce, broyant & diviſant le ſang & la lymphe coagulée, facilite l'entrée des humeurs repompées, dans les petits orifices des veines abſorbantes.

On ſait qu'on peut augmenter l'efficacité des frictions douces en les réuniſſant avec les ſaignées, & en fortifiant

---

(1) *Aſina pectenda eſt inſtar equorum. Ex lactis guſtu dignoſci poteſt, an aſina pexa fuerit iſto manè nec-ne.* Vanhelmont.

ces deux moyens l'un par l'autre. Les malades en effet retirent dans les pleurésies de meilleurs effets de la saignée, lorsqu'à mesure que le sang coule de la veine, on a soin de faire de légeres frictions sur le côté douloureux.

Les frictions douces sont encore propres à satisfaire à l'indication curative de faciliter la circulation, de résoudre l'humeur épaissie dans les glandes & dans les visceres du bas-ventre; ou tout au moins sont-elles propres à seconder l'efficacité des autres remedes : mais ce n'est qu'autant que la matiere obstruante a acquis le degré de coction nécessaire, qu'elle est mobile, & qu'elle ne croupit que par le défaut du ressort des parties glanduleuses, que les frictions douces peuvent être employées avec fruit.

Vansvieten (1) dit avoir vu une parotide fort gonflée & très-dure, long-

---

1) *Comment. in aph. T. I. §. 133. art. 3.*

tems combattue ſans ſuccès par les remedes, en apparence les plus forts & les plus efficaces, céder enfin peu-à-peu, & ſe réſoudre en l'expoſant deux fois par jour à la vapeur de l'eau tiede mêlée & battue avec le vinaigre, & en y faiſant enſuite des frictions légeres, d'une heure chaque fois avec de la flanelle. Il ajoute qu'on a appliqué auſſi heureuſement une pareille méthode à des glandes ſcrophuleuſes du cou, rebelles à tout autre remede.

Ces ſortes de frictions, ſi elles étaient employées dans le traitement de l'emphyſeme, feraient ſortir du tiſſu cellulaire la matiere élaſtique qui en diſtend les cavités.

Elles ſont également propres à diſſiper l'enflure édémateuſe cauſée par l'amas des ſucs lymphatiques & ſéreux, qui croupiſſent dans le tiſſu cellulaire; accident qui eſt aſſez ordinaire à la ſuite des plaies d'armes à feu.

Elles produiſent encore un très-bon

effet ſur les membres débilités par la gêne & la contrainte qu'ils eſſuient de la part des bandages & par l'inaction, pendant le tems de la cure des frictions, des grandes plaies, &c. &c.

Ces frictions douces avec des linges mollets ou des éponges fines, peuvent encore ſuppléer au défaut d'exercice qui ſerait néceſſaire aux bleſſés. Elles réuſſirent parfaitement à Ambroiſe Paré, dans le traitement du Marquis d'Havrey, qui était réduit à la derniere extrêmité, à la ſuite d'un coup de feu reçu ſept mois auparavant, & qui avait fracturé l'os de la cuiſſe. Dans cette cure, l'une des plus belles qu'on ait faites en ce genre, Paré preſcrivit des frictions légeres avec des linges chauds ſur la partie, pour favoriſer l'opération des remedes capables d'atténuer & de réſoudre l'engorgement du membre bleſſé; & il en faiſait faire le matin ſur tout le corps, « qui était, dit-il, grandement exténué & amaigri par les douleurs

» & accidents, & aussi par faute d'exer-
» cice ».

Les frictions modérées, faites avec des linges chauds & assez long temps, préparent utilement à l'efficacité de l'application des ventouses, des vessicatoires & des cauteres potentiels; à celle des fomentations résolutives, des emplâtres de même vertu, & de tous les remedes incisifs ou stimulans, dont on se sert sur les tumeurs édémateuses, & autres congestions de matieres fétides & indolentes qu'on veut échauffer.

Les frictions modérées sont encore bien indiquées sur une partie menacée d'ankilose, & d'autrefois sur des articulations qui n'en seraient pas encore atteintes; car on sait que dans la goutte, dans le virus scrophuleux, souvent le mal se communique d'une articulation à l'autre. C'est alors que les frictions modérées doivent être mises en usage sur toutes les articulations; mais il faut les continuer long-tems, pour en retirer du

ſuccès, puiſqu'elles réſolvent ſouvent la ſinovie, & qu'elles r'ouvrent les pores abſorbans.

Outre tous ces avantages, les frictions modérées en ont un autre qui eſt remarquable, celui de donner un plus libre paſſage aux particules des topiques, dont on ſe propoſe de couvrir l'articulation. C'eſt pour cela que les frictions doivent précéder l'uſage des douches réſolutives, qu'on emploie dans la cure de l'ankiloſe, afin que les parties pénétrantes qui ſont dans l'eau, puiſſent être introduites juſques dans le tiſſu de la partie malade, & que la chaleur de l'eau qui s'y communique puiſſe l'échauffer juſques dans le profond de l'articulation.

M. Petit, en parlant de la cure de l'ankiloſe, dans ſon Traité des Maladies des Os, dit que « Les frictions faites » avec des linges chauds, peuvent » d'abord être miſes utilement en uſage, » pour ſuppléer au mouvement de l'ar-

» ticle; & que si ces frictions ne suffisent
» pas seules pour résoudre la sinovie
» & dissiper le gonflement de la join-
» ture, elles servent du moins à assurer
» l'effet des autres remedes qui, par ce
» moyen, agissent plus efficacement ».

Il est encore assez ordinaire de faire des frictions sur les parties qui ne sont point malades. On fait, par exemple, des frictions sur les extrêmités inférieures, lorsqu'on veut dégager les parties moyennes ou supérieures du corps, pour exciter une dérivation vers les parties inférieures.

On a quelquefois réussi à rappeller la goutte dans les extrêmités inférieures, en les frottant modérément depuis les pieds jusqu'à la moitié des cuisses, avec une flanelle douce, de trois heures en trois heures, pendant un quart d'heure chaque fois.

C'est avec succès qu'on fait encore des frictions aux pieds des asthmatiques, qui sont presque toujours froids, pour

déterminer les humeurs vers les parties inférieures & pour rétablir la circulation dans son état uniforme & naturel ; d'ailleurs les frictions calment encore les spasmes.

Les frictions modérées que l'on ferait sur les articulations pendant la cure de l'esquinancie, feraient avantageuses ; car le relâchement, qui accompagne la transpiration qu'on occasionne par ce moyen, se communique aux parties affectées.

Lorsqu'il arrive quelque désordre dans l'économie animale par la rétropulsion d'une maladie cutannée, il est important de travailler au plutôt à faire reparaître la maladie. On y réussit quelquefois, en frottant le membre avec des linges bien chauds.

Ambroise Paré recommande l'usage des frictions sur tout le corps pendant la cure des plaies à la tête. « Il convient, » dit-il, de faire des frictions assez lon- » gues & fortes, universellement par

» tout le corps, excepté à la tête, tant » pour faire révulſion des matieres qui » pourraient monter en haut, leſquelles » s'augmentent fort par faute d'exer- » cice ».

On ſait que dans le friſſon, il convient d'accélérer le mouvement du ſang, non par des cordiaux, mais par des frictions chaudes ; leſquelles ſont très-bonnes, ſur-tout dans les friſſons qui durent long-tems & qui mettent les malades en péril par leur longueur.

Elles ſont encore propres à rappeller la chaleur des extrêmités froides ; accident qui accompagne aſſez ordinairement les fievres continues.

On ne ſent pas moins la néceſſité de réchauffer, par des frictions, les pieds, lorſqu'ils ſont froids, avant que d'y pratiquer la ſaignée. Sans cette précaution, il y aurait du danger de les plonger tout froids dans l'eau chaude.

Dans les ſueurs qui arrivent ſpontanément, ou par l'action des remedes

ſudorifiques, auſſi-bien que dans celles que procure un exercice violent, tel que le jeu de la paume, il eſt convenable de ſe faire eſſuyer & frotter modérément avec des linges chauds. Cette friction non ſeulement nettoie le corps, en abſorbant l'humidité qui le mouille, mais elle fait ſortir & exprime des pores de la peau des reſtes de ſueur & des ſucs excrémenteux qui y ont été portés, & donne du reſſort aux parties; auſſi remarque-t-on que ces frictions préviennent la laſſitude.

Nous pourrions encore joindre à l'expoſé des frictions le léchement des chiens, qui peut être conſidéré comme une eſpece de friction. Les obſervations que chacun a pu faire de la guériſon des galles, des ulceres & des gerçures (ſur les enfans), par le ſecours de la ſalive & de la langue des chiens, indiquent l'uſage de ce moyen dans ces ſortes de maladies de la peau, & autoriſent le conſeil que nous donnons de

s'en ſervir pour nettoyer ou pour guérir celles qu'on aurait à traiter.

J'ai vu des femmes en Province, qui faiſaient lécher réguliérement leurs enfans remplis de galles & de gerçures, par des chiens fort friands de cette occupation. Il eſt vrai que ces animaux nettoient ſi bien leurs petits, qu'ils ont la langue ſi propre & ſi douce, qu'il paraît naturel de procurer aux enfans le même ſecours.

FIN.

## APPROBATION.

J'AI lu, par ordre de Monseigneur le Garde des Sceaux, un Ouvrage intitulé : *Gymnastique Médicinale & Chirurgicale*, par M. TISSOT & je n'y ai rien trouvé qui pût en empêcher l'impression. A Paris, ce 9 Juin 1780.

GARDANE.

## PRIVILEGE DU ROI.

LOUIS, par la grace de Dieu, Roi de France & de Navarre, à nos amés & féaux Conseillers, les Gens tenants nos Cours de Parlement, Maîtres des Requêtes ordinaires de notre Hôtel, Grand-Conseil, Prévôt de Paris, Baillifs, Sénéchaux, leurs Lieutenants-Civils, & autres nos Justiciers qu'il appartiendra, SALUT. Notre amé le sieur TISSOT, Médecin, Nous a fait exposer qu'il desireroit faire imprimer & donner au Public un Ouvrage de sa composition, intitulé : *Gymnastique Médicinale & Chirurgicale* : s'il Nous plaisoit lui accorder nos Lettres de Permission pour ce nécessaires. A CES CAUSES, voulant favorablement traiter l'Exposant, Nous lui avons permis & permettons, par ces Présentes, de faire imprimer ledit Ouvrage autant de fois que bon lui semblera, & de le faire vendre & débiter par tout notre Royaume, pendant le temps de cinq années consécutives, à compter du jour de la date des Présentes. Faisons défenses à tous Imprimeurs, Libraires & autres personnes, de quelque qualité & condition qu'elles soient, d'en introduire d'impression étrangere dans aucun lieu de notre obéissance, à la charge que ces Présentes seront enrégistrées tout au long sur le Registre de la Communauté des Imprimeurs-Libraires de Paris, dans trois mois de la date d'icelles; que l'impression dudit Ouvrage sera faite dans notre Royaume & non ailleurs, en bon papier & beaux caracteres; que l'Impétrant se conformera en tout aux Réglements de la Librairie, & notamment à celui du dix Avril mil sept cent vingt-cinq, à peine de déchéance

de la présente Permission; qu'avant de l'exposer en vente, le manuscrit qui aura servi de copie à l'impression dudit Ouvrage, sera remis dans le même état où l'approbation y aura été donnée, ès-mains de notre très-cher & féal Chevalier Garde des Sceaux de France le Sieur HUE DE MIROMESNIL; qu'il en sera ensuite remis deux exemplaires dans notre Bibliotheque publique, un dans celle de notre Château du Louvre, un dans celle de notre très-cher & féal Chevalier Chancelier de France le Sieur DE MAUPEOU, & un dans celle dudit Sieur HUE DE MIROMESNIL; le tout à peine de nullité des Présentes, du contenu desquelles vous mandons & enjoignons de faire jouir ledit Exposant, & ses ayants-causes, pleinement & paisiblement, sans souffrir qu'il leur soit fait aucun trouble ou empêchement. Voulons qu'à la copie des Présentes, qui sera imprimée tout au long au commencement ou à la fin dudit Ouvrage, foi soit ajoutée comme à l'original. Commandons au premier notre Huissier ou Sergent sur ce requis, de faire, pour l'exécution d'icelles, tous actes requis & nécessaires, sans demander autre permission, & nonobstant clameur de haro, charte normande, & lettres à ce contraires: Car tel est notre plaisir. DONNÉ à Paris le cinquieme jour du mois de Juillet l'an mil sept cent quatre-vingt, & de notre Regne le septieme. Par le Roi en son Conseil.

LE BEGUE.

*Regiſtré sur le Regiſtre XXI de la Chambre Royale & Syndicale des Libraires & Imprimeurs de Paris, N°. 2049, fol. 333, conformément aux diſpoſitions énoncées dans la préſente Permiſſion, & à la charge de remettre à ladite Chambre les huit exemplaires preſcrits par l'Art. CVIII du Réglement de 1723. A Paris, ce 28 Juillet 1780.*

LE CLERC, Syndic.



---

De l'Imprimerie de L. JORRY, rue de la Huchette.